

WILLY PASINI

LA JALOUSIE



Odile
Jacob

VISIT...

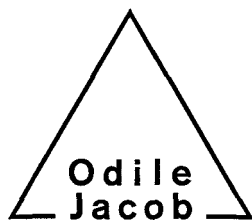
LANZAROTE
Caliente.COM

LA JALOUSIE

Willy Pasini

LA JALOUSIE

Traduit de l'italien par
Jacqueline Henry



Cet ouvrage a été publié originellement
par Mondadori, Milan, sous le titre :
La Gelosia

© Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano, 2003

Pour la traduction française :

© ODILE JACOB, AVRIL 2004
15, RUE SOUFFLOT, 75005 PARIS

ISBN : 2-7381-1423-7

www.odilejacob.fr
--

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Introduction

À quand remonte la jalousie ? Il suffit de feuilleter le livre de l'histoire de l'humanité pour constater que la jalousie a toujours existé. Comme si elle était née avec l'homme. À l'origine, c'était un sentiment plus fort, plus intense qu'aujourd'hui, et hommes et femmes le vivaient de façon très différente. Cela, aussi, est resté vrai pendant des siècles et des siècles. L'homme a toujours considéré le corps de la femme comme sa « propriété », notamment pour se protéger du risque d'avoir à élever des enfants illégitimes. Et la femme a toujours supporté la jalousie de l'homme parce que cela garantissait sécurité et nourriture pour elle et sa progéniture. La jalousie a donc été d'abord « nécessaire » à la survie, puis, au fil du temps, elle s'est détachée de cette fonction pour devenir une simple composante de l'orgueil masculin : un orgueil de possession, consistant à montrer aux autres sa « proie », non plus

La jalousie

dans les cavernes préhistoriques, mais dans les salons de Paris.

Les événements de 1968 ont sans nul doute déclenché une grande révolution, un séisme social qui a « changé » les sentiments et a en quelque sorte « dévalué » tant la fidélité que la jalousie, vues comme de « vieux » concepts bourgeois. Désormais, il ne fallait plus être jaloux, et ceux qui l'étaient le cachaient comme s'il s'agissait d'une partie d'eux-mêmes dont ils avaient honte. Je rappelle le cas d'un couple qui, voulant fuir la ville, était parti à la campagne pour se consacrer à la culture biologique¹. Ils avaient également introduit un changement dans le domaine sentimental, en décidant de vivre selon la « formule » de Simone de Beauvoir et Jean-Paul Sartre : une relation fondamentale, la relation conjugale, et d'autres « contingentes ». C'est surtout la femme qui, grâce au féminisme, se sentait libérée d'une oppression millénaire et qui œuvrait à son bien-être sexuel, avec une grande satisfaction. L'homme, lui, de son côté, supportait stoïquement la situation. Il ne voulait pas être jaloux, il ne pouvait pas se le permettre : la jalousie était un sentiment bourgeois et elle ne devait pas exister. Jusqu'au jour où il a pris son fusil, contraignant sa compagne à se réfugier dans un arbre. Les voisins sont venus, suivis de la police et d'une ambulance. Et l'homme a fini dans un service psychiatrique, à réfléchir sur l'existence de la jalousie et à se demander s'il s'agissait d'un sentiment positif ou négatif.

Il existe pourtant des preuves de l'origine psychologique, et non socioculturelle, de la jalousie. D'abord, elle existait aussi sous Staline, c'est-à-dire au sein d'une structure sociale que l'on ne pouvait certainement pas qualifier de bourgeoise. Ensuite, la théorie de l'absence de jalousie au sein des peuples primitifs, telle qu'elle a été exposée par l'anthropologue Margaret Mead dans ses premiers essais, a

Introduction

été démentie par des études scientifiques ultérieures fondées et, au sein des populations qui pratiquent la polygamie, la jalousie se déplace vers d'autres privilèges (par exemple, les cadeaux). Enfin, on peut également penser à la genèse de la jalousie dans notre vie : bien souvent, celle-ci s'enracine dans d'anciennes peurs d'abandon éprouvées dans l'enfance, lorsqu'un des parents est trop absent ou qu'apparaît un petit frère ou une petite sœur. Mentionnons aussi la jalousie œdipienne envers le parent du même sexe ou la jalousie qui surgit à l'adolescence et qui est souvent couplée à de l'envie, cette « jalenvie », qui se fonde sur un manque d'estime de soi.

Que faire, alors, de la jalousie ? Avant toute chose, il faut reconnaître qu'elle fait partie de la nature humaine. Et il convient donc de l'« éduquer », plutôt que de vouloir la nier et de l'intégrer au jeu de la séduction dans le couple.

Je me rappelle Laura, 35 ans, qui se plaignait que son mari Richard ne lui ait pas fait de compliments depuis au moins cinq ans. Elle, qui était extrêmement extravertie et voyait la séduction comme le fondement de sa féminité, a imaginé une contre-attaque. Elle a commencé à rentrer du travail toute joyeuse, en chantonnant, et en parlant d'un nouveau collègue anglais très sympathique. Puis elle s'est mise à faire régulièrement ses courses chez Marks & Spencer et, pour finir, elle a demandé à son mari d'organiser un long week-end à Londres. Cela a suffi : Richard a manifesté les premiers signes de la jalousie. Il a dit à Laura qu'il aimait bien sa nouvelle coupe de cheveux, il l'a de nouveau regardée et elle, après avoir quelque peu résisté, s'est montrée de nouveau désirable au lit. Et leur mariage a repris de la vitalité.

Bien entendu, il faut du style. Si Laura avait avoué son flirt à son mari en lui disant qu'elle se sentait négligée, que

La jalousie

son nouveau collègue lui plaisait, qu'elle avait envie d'une aventure, Richard aurait été profondément blessé dans son amour-propre. Et leur mariage, au lieu de retrouver une nouvelle énergie et de connaître de nouveau le désir, se serait dégradé.

Il existe donc plusieurs formes de jalousie. Pour les illustrer, j'ai choisi la musique lyrique, non seulement parce que je suis amateur d'opéra, mais aussi parce que les histoires racontées, même si elles sont « anciennes », sont le reflet des nôtres.

Pour commencer, il y a la jalousie suscitée par un amour physique, par opposition à un amour spirituel : c'est le cas du comte de Luna à l'égard du troubadour Manrico et de la duchesse Leonora (*Le Trouvère* de Verdi). Ensuite, il y a la jalousie due à un amour non réciproque : c'est celle qu'éprouve la princesse Amneris, amoureuse du guerrier Radames, à l'égard d'Aïda (*Aïda*, de Verdi) ; ou la paysanne Santuzza, amoureuse de Turiddu, à l'égard de Lola, sa nouvelle maîtresse (*Cavalleria Rusticana*, de Mascagni). Mais il y a aussi la jalousie suscitée par le soupçon d'un amour qui n'existe pas, comme celle de Tosca à l'égard de Mario Cavaradossi (*La Tosca*, de Puccini) ; de Lucie vis-à-vis d'Edgar, qui est loin mais fidèle, et que son frère accuse pour sauver sa situation (*Lucia di Lammermoor*, de Donizetti) ; ou encore de Rodolfo qui doute de Luisa, laquelle, injustement accusée, ne se défend pas pour sauver son père (*Luisa Miller*, de Verdi). N'oublions pas, non plus, la jalousie conjugale du mari à l'égard d'une femme qui nourrit un nouveau sentiment affectif, cependant non coupable : c'est celle de Renato, le mari d'Amelia, qui aime platoniquement Riccardo, le gouverneur de Boston (*Le Bal masqué*, de Verdi). Dans un style un peu rétro, on trouve également la jalousie que ressentent des hommes d'un certain âge pour

Introduction

une jeune fille qu'ils ont sauvée de la misère et qui s'éprend ensuite d'un homme de son âge : Canio hait Silvio, l'amant de sa Nedda (*I Pagliacci*, de Leoncavallo) ; Michele est jaloux de sa femme Giorgetta (*Il Tabarro*, de Puccini).

Enfin, mentionnons la jalousie injustifiée, malignement provoquée par l'intérêt, et dont l'exemple le plus célèbre est celui d'Othello, manipulé par Iago (*Othello*, de Verdi) ; la jalousie suscitée par un comportement féminin léger et volubile : c'est celle qu'éprouve Don José à l'égard d'Escamillo à cause de Carmen (*Carmen*, de Bizet) et, pour clore la liste, la jalousie qui déclenche la violence de l'autre femme, comme celle de la princesse de Bouillon à l'égard d'Adrienne Lecouvreur à cause de Maurizio, comte de Saxe (*Adriana Lecouvreur*, de Francesco Cilea).

Et aujourd'hui, en ce début de ^{xx}e siècle, à combien estime-t-on le nombre de jaloux ? Il est difficile de les « quantifier », attendu que beaucoup de gens voient la jalousie comme un sentiment négatif, un peu embarrassant à avouer, et préfèrent pour cette raison la nier. D'après un sondage récent², 25 % des personnes interrogées seraient « très jalouses », et 45 % « un peu jalouses ». Une autre enquête³ rapporte des chiffres analogues : 35 % des personnes interrogées se disaient « très jalouses » et 38 % « assez jalouses » ; en tête, venaient les hommes, surtout jusqu'à 45 ans.

En réalité, les chiffres sont sans aucun doute plus importants. En effet, beaucoup de gens somatisent la jalousie, si bien qu'à sa place ils « dénoncent » des brûlures d'estomac, des migraines ou des colites. Et au moins autant la nient ou la minimisent et tombent malades⁴ ! C'est comme si le corps parlait et disait ce que nous n'osons pas déclarer... À en croire Laurence Jyl d'ailleurs⁵, si seulement 28 % des Français développent la « maladie »

La jalousie

de la jalousie, les autres sont des « porteurs sains » : ils sont donc également concernés !

Compte tenu de l'importance de l'épidémie, mieux vaut plutôt apprendre à ne pas avoir peur de cette « maladie », à ne pas en avoir honte, à ne pas en être embarrassé. C'est la première étape. La seconde consiste à essayer d'« éduquer » ce sentiment, au lieu de le nier, en jouant sur les allusions et les illusions, sur le pouvoir extraordinaire (et oublié) du flirt, sur la légèreté. Pour rendre la jalousie positive, voire aphrodisiaque. Tel est le pari qu'engage ce livre.

CHAPITRE I

L'aube de la jalousie

Qu'est-ce qui fait naître la jalousie ? Une trahison cachée, un regard intercepté, un soupçon ? Pas du tout. La jalousie surgit chez l'enfant, comme bien d'autres émotions et sentiments, et elle est liée à deux phases du développement psychosexuel : la petite enfance et le complexe d'Œdipe. Analysons-les de plus près.

LA PETITE ENFANCE : LA BLESSURE DES MAL-AIMÉS

Seul. Dans le noir. Sans baiser, sans la sécurité des caresses et d'une voix douce. Au cours de la petite enfance, la plus grande crainte de tout enfant est la solitude. Et la peur d'être abandonné est sans doute le fantasme le plus courant chez les adultes jaloux¹. En effet, si les jeux de

La jalousie

l'amour sont extrêmement nombreux, ceux du non-amour le sont peut-être encore plus. Il suffit de penser à Lady D., belle, riche, célèbre, qui plus est jeune et presque reine, qui ne recule devant rien : coups de téléphone anonymes, la nuit, à la reine mère, jugée responsable de l'échec de son mariage avec Charles, fiançailles par vengeance avec le premier venu, menace de suicide pour ne pas le laisser partir². Comment est-ce possible ? Cela tient peut-être au fait que « l'amour est un grand démon », comme le disait Diotime à Socrate ; un démon puissant, qui a bouleversé la vie de bien des femmes égarées dans une relation sans espoir mais convaincues que « c'était néanmoins l'amour ».

Dans *The Wounds of the Unloved*³, Peter Schellenbaum soutient que des relations ratées à répétition sont la conséquence d'une blessure originelle, d'un besoin de l'enfant demeuré inassouvi, et qu'elles constituent en quelque sorte une pression à recommencer. Les enfants sans amour grandissent convaincus d'avoir commis une faute qui les condamne à être expulsés à tout jamais du paradis de l'affectivité. « Ils sont troublés par un sentiment déclaré, mais mêlé de violence, résumé par cette phrase fatale prononcée par un de leurs parents : "C'est parce que je t'aime que je te punis." C'est ainsi que l'on se retrouve, à l'âge adulte, à nier, tout bonnement, la possibilité de l'amour. Ou à le vivre dans l'erreur pour conclure, avec amertume : "Personne ne m'aime", ou : "Cette fois encore, ça a mal tourné." Comme si le destin continuait à nous mener aux mêmes blessures, à la même désolation, à la même violence que celle subie dans l'enfance. Pourtant, il est possible d'agir pour maîtriser la confusion affective. »

Rappelons-nous les paroles de la féministe afro-américaine bell hooks (dont le nom s'écrit ainsi, sans majuscule, selon sa volonté) qui, après avoir affirmé⁴, qu'il « serait

plus facile d'apprendre à aimer si nous partions tous d'une même définition », nous propose celle du psychiatre Scott Peck : « [L'amour est la] volonté d'étendre le Moi afin de favoriser sa propre croissance spirituelle ou celle d'un autre. » Mieux vaut donc oublier l'amour instinctif, romantique, l'amour-possession, l'amour-fusion, et apprendre que l'amour est « une intention et une action » ; il est attention, affection, reconnaissance, respect, engagement, confiance et, surtout, communication honnête et ouverte. Mais il ne faut pas oublier l'envie de se perdre qui nous saisit parfois. Et à laquelle nous ne pouvons que céder...

Maryse a été une petite fille mal aimée. Elle a maintenant 30 ans et vit dans l'angoisse que son compagnon ne la quitte. Elle a fait des études, a passé sa licence, mais a ensuite opté pour un « amour asymétrique » : elle s'est liée à un routier dont elle est extrêmement jalouse. Lors de notre entretien, il apparaît clairement que sa jalousie n'a pas de cause réelle : ni trahison ni même soupçon... Je décide donc de remonter dans son passé. Maryse me raconte que, lorsqu'elle était toute petite, à quelques mois déjà, ses parents la mettaient à la crèche parce qu'ils travaillaient tous les deux. Elle se rappelle que, quand elle rentrait à la maison, elle essayait de « provoquer » sa mère en faisant des caprices, pour la pousser à réagir, attirer son attention, mais, à la place de caresses, elle recevait des fessées. Par la suite, Maryse s'est « cramponnée » davantage encore à ses parents. Puis ce fut le déchirement : alors qu'elle avait 10 ans, son père a eu une relation extra-conjugale et a vécu ailleurs pendant trois ans. Le choc a été terrible pour elle.

La petite fille a grandi, est devenue une adolescente, et est tombée amoureuse. Victime du mécanisme de la répétition, elle s'est « cramponnée » au premier garçon qu'elle

La jalousie

a rencontré, lequel avait malheureusement une autre petite amie. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce qu'aujourd'hui Maryse se sente affectivement entre deux chaises et que, par crainte justement de perdre son objet d'amour, elle réagisse en s'y attachant de plus en plus, en l'étreignant sous l'effet de la peur. Pourtant, le « syndrome d'agrippement », tel qu'il est décrit par le psychanalyste hongrois Imre Hermann, n'a rien à voir avec la véritable intimité, qui implique au contraire une « distance intime » et préserve l'autonomie de chacun.

Lucie, qui a 25 ans, est elle aussi une victime de ce syndrome. Elle m'écrit une lettre dans laquelle elle raconte que depuis ses 14 ans, elle est fortement attirée par certaines femmes, même si ce n'est pas sexuel. La première fois, cela a été par une cheftaine scout, puis par son prof d'anglais, et maintenant par une collègue. Il ne s'agit pas d'homosexualité, comme Lucie me le demande, mais du besoin désespéré de s'attacher à des femmes plus mûres, dont la proximité lui apporte une force vitale.

Maryse et Lucie ne se sont pas défaites de cette pulsion que chaque enfant (nous pourrions même dire chaque nourrisson) présente au cours des premières années de sa vie, quand son existence et son bien-être psychologique dépendent de l'adulte, le plus souvent de la mère. Durant la petite enfance, le syndrome d'agrippement est peu à peu surmonté à mesure que l'on progresse sur la voie de l'autonomie progressive et mesurée, fondée sur l'assurance de pouvoir revenir à chaque occasion vers le nid maternel. Une phase importante est atteinte lorsque l'enfant commence à marcher et s'éloigne peu à peu de sa mère tout en restant prêt à revenir s'accrocher à ses jambes.

Lorsque ce détachement ne se fait pas ou survient brusquement, en lésant la capacité d'aimer, une

psychanalyse sera utile à l'âge adulte. Dans cet espace « protégé », en effet, il sera possible de vivre et d'instaurer différemment la relation qui unit au thérapeute, dans l'autonomie, mais aussi la coopération. Le nouveau lien affectif qui se crée, le transfert, représente un moyen d'entrer en relation avec l'Autre différent du simple « cramponnement ». En outre, en thérapie, on apprend également à se détacher de l'Autre, et à vivre ce détachement comme une possibilité de développement, et non comme un danger de mort.

Julie, qui a 28 ans, souffre depuis quatre ans de crises de boulimie : son activité principale consiste à rechercher le plaisir de la nourriture, et ensuite à se forcer à vomir. Tout à coup, au cours de son parcours thérapeutique, son petit ami la quitte, et sa vie amorçe véritablement un virage. Elle commence à s'accorder une série d'aventures (peut-être pour ne pas penser, dit-elle), et elle « oublie » de se gaver. Sa boulimie étant devenue « sexuelle », elle n'a plus besoin d'éprouver du plaisir à travers les aliments.

Sa boulimie s'enracine dans une difficulté à vivre les séparations, même si Julie a tout l'air d'être quelqu'un d'indépendant, qui s'en est bien sorti et qui sait s'en sortir dans la vie. Son enfance a été ponctuée d'abandons qu'elle a d'ailleurs toujours essayé de comprendre et de rationaliser. En thérapie, elle en parle même avec détachement, comme si elle racontait un film ou une histoire arrivée à quelqu'un d'autre. Alors pourquoi souffre-t-elle tant, maintenant, à cause de ce garçon qui l'a quittée ? Pourquoi, quand elle parle de lui et de sa nouvelle petite amie, laisse-t-elle transparaître une jalousie jusqu'ici inconnue ? Et dire que cette relation lui paraissait « tiède »... Mais Julie a cessé de se percevoir comme « la gentille petite fille » d'avant. Elle semble ne plus avoir de limites et exprime

La jalousie

« librement » sa sexualité. Nous décidons, ensemble, d'affronter la question du détachement en amour, conscients que les difficultés qu'elle ressent sont liées à des abandons plus anciens. Je lui propose de mettre en œuvre le processus que j'appelle de « défusion » plutôt que de continuer à pratiquer le « un clou chasse l'autre ».

Dans la défusion, la première étape consiste à identifier et à récupérer les parties de soi-même qui ont été investies dans l'objet d'amour ; il s'agit donc de désinvestir pour réinvestir ailleurs. Julie et son ami n'avaient pas grand-chose en commun et la « construction » de leur rapport était presque totalement son œuvre à elle. Maintenant, elle est très en colère et elle a l'impression d'avoir subi une injustice. Bientôt, elle pourra prendre conscience que tout peut se perdre, y compris l'amour. Au cours de cette phase, il est bon de se responsabiliser et d'assumer la situation afin d'éviter un sentiment d'impuissance ; il est mauvais, en revanche, de recourir à des « pseudo-réparations », comme elle l'a fait jusqu'ici, en s'étourdissant avec d'autres hommes, des tranquillisants, et de fuir par la pensée. Il faut appeler les choses par leur nom, même si c'est plus douloureux.

Je lui suggère d'essayer de recourir à l'humour, qui atténue le catastrophisme et ramène les choses à leur juste dimension. L'humour permet notamment d'attribuer une signification nouvelle à une situation qui a représenté le « tout » à une époque : en comparaison, la situation actuelle apparaît comme le « rien ». Mais Julie s'avère incapable de voir le côté comique et surréaliste de la vie ; elle a beaucoup de mal à remettre en perspective ce qui lui est arrivé. Habitée à transformer le moindre événement en drame, elle a fait de son existence le drame des drames.

Dans de tels cas, il est essentiel d'apprendre que le destin ne dépend pas plus de nous que le vent : tout ce que

nous pouvons – et devons – faire, c'est hisser bien haut la voile de notre bateau afin que, lorsque le vent commence à souffler, il avance le plus rapidement possible.

Il y a cependant des gens qui se refusent à hisser la voile qui leur ferait quitter le port domestique. Ce sont les représentants de ce que j'appelle la « génération kangourou » : les nouveaux jeunes. S'ils sont relativement mûrs du point de vue sexuel, sur le plan affectif, ce sont des Peter Pan qui ne veulent pas grandir. Ils restent au chaud dans la « couveuse » maternelle parce qu'ils n'ont pas de travail, mais aussi par manque de maturité, par opportunisme ou par peur de la solitude. S'il est vrai que beaucoup de mères-poules voudraient ne jamais renoncer à ces enfants qui sont trop grands, il est vrai aussi que le nombre de parents fatigués de ces éternels adolescents qui ne se détachent pas est en augmentation. C'est ce que racontait le film très amusant, *Tanguy*⁵, dans lequel un couple de Parisiens aisés fait tout (jusqu'à s'adresser à un avocat) pour déloger son fils, un éternel « étudiant » spécialisé dans la Chine et l'Orient qui passe d'une maîtrise à une autre, retardant continuellement son entrée dans le monde du travail. Il est pourtant intelligent et a un tas de petites amies, mais il ne veut pas quitter la maison, même quand ses parents excédés lui trouvent un studio...

À cet égard, l'histoire d'Henri, 36 ans, est emblématique⁶. Grâce à sa maman, son lit est toujours bien fait, ses chemises sont repassées et ses repas préparés ; le tout gratuitement, bien sûr. Il se couche tard, se lève tard, ouvre le frigo et mange ce qu'il y trouve puis, parfois, il retourne se coucher. Qui plus est, c'est un insatisfait chronique qui trouble l'atmosphère familiale. Sa mère a essayé de lui louer un studio en ville, mais il revenait tous les jours pour le déjeuner et le dîner, et continuait à lui faire laver son linge. Il s'est bien trouvé des petits boulots, mais

La jalousie

dès qu'il n'a plus d'argent, il en demande à sa mère (qui lui en donne). Comme il est mignon et sympathique, il a eu des petites amies, mais chaque fois, au bout de quelques semaines, elles le quittent et il regagne le nid familial, si pratique. Dernièrement, le départ de son petit frère l'a fait réfléchir, mais il n'a pas encore vaincu la pulsion qui le fait retourner dans la couveuse maternelle.

Vincent, qui a 40 ans, est lui aussi à la recherche d'une nouvelle poche maternelle après avoir quitté le foyer familial une première fois. Il a une femme, Agnès, qui a le même âge que lui et qu'il a épousée alors qu'il avait tout juste 20 ans et contre l'avis de ses parents (son père souhaitait un gendre plus riche, et sa mère un gendre plus mûr). Au début de leur relation, Vincent militait au sein d'une organisation d'extrême gauche et son engagement politique occupait quasiment tout son temps libre, au point de devenir une passion plus importante qu'Agnès. Leur premier enfant étant né pendant que Vincent faisait son service militaire, durant les premiers mois du bébé, Agnès a dû affronter seule toutes les difficultés pratiques que l'on peut imaginer.

Par la suite aussi, il a été souvent absent, à cause de son engagement politique, mais également de son travail, et Agnès s'est trouvée seule à la maison avec deux enfants (entre-temps, ils en avaient eu un deuxième). Elle continuait néanmoins à aimer son mari, ce qui fait que, lorsqu'au bout de trois mois de chômage, il a demandé le divorce (il était secrètement amoureux de la meilleure amie de sa femme), elle a été littéralement sidérée. Cependant, quelques mois plus tard, Vincent a fait marche arrière, non pas par un retour de flamme pour Agnès, mais sous l'effet de la dépression que provoquait chez lui la crise du parti communiste, lequel éclatait précisément à

cette époque. De son côté, Agnès, lasse d'attendre, avait entamé une relation avec un veuf plus âgé qu'elle.

Depuis, Vincent et elle se revoient régulièrement et ils ont une complicité qui va même jusqu'à l'érotisme. Agnès est cependant perplexe et elle craint que son mari ne veuille revenir simplement parce qu'il ne supporte pas l'abandon. Il a été jusqu'à lui faire des scènes de jalousie, lui qui avait toujours prétendu ne pas être possessif. De son côté, Agnès l'idéalise encore, parce qu'il a été son premier amour, et elle a peur de lui faire du mal, tout comme à son nouveau compagnon. Sans doute Vincent craint-il de la perdre elle aussi après avoir perdu ses illusions politiques et la possibilité de faire carrière au sein du Parti.

Dans cette situation délicate, j'ai accepté d'« accompagner » prudemment Agnès vers sa nouvelle relation, attendu que la précédente semblait désormais terminée et sans avenir. Ce tournant a été favorisé par les enfants : désormais adolescents, ils ont clairement pris position en faveur du nouveau compagnon de leur mère, avec lequel ils ont établi un contact plus chaleureux qu'avec leur père, qu'ils trouvent peu présent et, surtout, plus absorbé par les questions politiques que par sa famille. C'est sans doute leur attitude qui lèvera les derniers doutes d'Agnès. On dit souvent que le couple doit régler ses problèmes en impliquant le moins possible les enfants. Dans certains cas, toutefois, leur bien-être devient un critère déterminant, dont il faut tenir compte au-delà des passions érotiques ou des sentiments de culpabilité.

Syndrome d'agrippement, crainte de quitter la « poche » maternelle... : nombreux sont les visages que peut prendre la peur de rester seul, laquelle se transforme souvent en jalousie. Cette peur est légitime dans les premières années : en la niant, nous détruisons donc

La jalousie

quelque chose qui, depuis le départ, est ancré au plus profond de nous, même si l'on enseigne à l'enfant que l'objet d'amour peut être partagé. Notre désir n'a pas de frontières ; c'est pourquoi il faut construire des berges, non pour l'enfermer, mais pour qu'il puisse s'écouler comme un fleuve vers la mer. Sinon, la jalousie devient une expression non plus d'amour, mais de haine. Parce que, comme l'écrit la psychanalyste Denise Lachaud, « la jalousie peut nous rendre fous d'amour. À condition d'aimer vraiment⁷ ». Elle peut, en effet, cimenter, amplifier, renforcer l'amour. S'il s'agit bien de véritable amour.

LE COMPLEXE D'ŒDIPÉ : L'OMBRE DU PÈRE

Un des mystères jamais éclaircis à propos de la jalousie est la raison pour laquelle certaines personnes expriment leur hostilité envers leur partenaire alors que d'autres dirigent leurs pensées ou leurs actions agressives contre l'intrus. Selon Freud, la colère à l'encontre du « traître » serait un signe de moindre maturité par rapport à la colère contre le rival, parce qu'elle renvoie à la situation du petit garçon encore pris dans le complexe d'Œdipe qui, craignant son père, se *dresse* contre sa mère. En revanche, s'il a moins peur de son père, il dirigera sa colère contre le rival. Pour comprendre la jalousie des adultes, il faut donc, là encore, remonter aux premières années de la vie. Au cours de l'évolution de l'individu, il existe une phase, entre 4 et 6 ans, où l'enfant s'identifie au parent du même sexe que lui (ou à son substitut), mais où il éprouve en même temps de la jalousie parce qu'il voudrait avoir l'autre parent pour lui. Ainsi, une petite fille s'identifiera à sa mère, mais en sera jalouse parce qu'elle

veut avoir son père tout à elle. Et ces sentiments, parfois teintés de romantisme, se renforceront à l'adolescence.

L'histoire de Sabine, 24 ans, illustre bien ce problème. C'est une belle jeune fille qui a vécu une adolescence difficile entre deux cultures : une mère italienne et un père marseillais, qui ne cachait pas ses nombreuses aventures sexuelles mais exigeait d'elle une chasteté absolue. Sabine a connu les excès de l'alcool (elle se saoulait à la bière), elle a couché pour la première fois avec un garçon à 15 ans, s'est mariée à 18 ans, a eu un fils à 19 et, pour finir, a divorcé à 21. Chez elle, ce sont les phases d'agressivité qui l'ont emporté, de même que l'envie de faire de nouvelles expériences à tout prix, même si elles étaient en partie destructrices. Je l'avais déjà suivie durant son adolescence afin d'essayer de canaliser ses pulsions et de les rendre moins violentes. Et j'avais trouvé un précieux allié dans son intelligence. Depuis, après une période d'apprentissage dans une pharmacie, Sabine avait commencé à travailler et, grâce à cela, avait mis un « couvercle » sur son instabilité affective, sur sa perpétuelle ébullition. Elle semblait donc plus modérée.

À 24 ans, elle m'a cependant demandé une énième consultation en urgence. Lors de son déménagement, elle a fait la connaissance de René, un voisin qui habite dans un immeuble voisin du sien. Il l'a aidée à s'installer et même à aménager l'appartement. Ils ont commencé par se vouvoyer et, sans se cacher leur plaisir évident d'être ensemble et leur attirance réciproque, n'ont pas couché ensemble avant six mois. L'expérience a été très gratifiante, entre autres parce que Sabine a véritablement atteint l'orgasme, sans faire semblant comme auparavant. Malheureusement, ce moment érotique a réveillé sa « voracité affective » : possessive, elle ne supportait plus que René s'éloigne pour aller travailler. Lors d'un dîner, elle

La jalousie

s'est plainte de ses absences et la discussion a mal tourné. Elle s'est énervée, a cassé des verres sur la table et, depuis, elle n'a plus de nouvelles.

En parlant avec Sabine, je découvre qu'après une longue période d'hésitation, René avait commencé à s'ouvrir et à lui dire qu'avec elle, il avait atteint une certaine plénitude émotionnelle. C'est là qu'elle a « saboté » leur relation, comme s'il s'agissait d'une joie, d'un plaisir insupportable. En réalité, Sabine a revécu avec lui des sensations anciennes. Si elle ne tolérât pas d'être abandonnée, c'est parce qu'elle ne parvenait pas à « sentir » sa présence s'il n'était pas là physiquement. Elle devait le voir et le toucher, sinon, c'était comme s'il n'existait pas.

Sabine oscille maintenant entre une réaction de honte à la suite de son explosion de violence et un mouvement d'orgueil qui l'empêche d'appeler René. C'est comme si elle avait dû affronter de nouveau des besoins affectifs torrides qu'elle n'est ensuite pas en mesure de maîtriser. Elle est déprimée, ne travaille pas, et passe ses journées à regarder la télévision. Sa dépendance affective par rapport à René s'est amplifiée et, chaque jour, elle contrôle s'il est chez lui ou non. Bref, elle recourt à tous les mécanismes de l'amour jaloux, incapable de se détacher de lui et de retrouver un minimum d'autonomie affective.

Quelle que soit l'issue de cette crise sentimentale, il est évident que Sabine exprime de nouveau la faim d'affection excessive qui, dans le passé, l'a poussée à commettre des excès. Je crois qu'elle aura besoin d'une nouvelle période de psychothérapie afin de combler le vide qu'elle a en elle à cause du comportement de son père. Car, en réalité, Sabine n'a pas été jalouse de sa mère, mais de toutes les autres femmes de son père dont, quoique petite, elle avait très bien compris la façon de vivre.

À ce propos, il est intéressant de noter l'« exploitation » de la jalousie à laquelle peut procéder le partenaire. On rencontre des femmes amoureuses de bons à rien qu'elles ne réussissent pas à quitter parce qu'ils jouent de leur possessivité, laquelle les emprisonne et renforce les liens. Certes, l'exploitation de la jalousie a longtemps été caractéristique des femmes. Jusqu'à la Belle Époque, les *grandes horizontales*, ou *demi-mondaines*, étaient d'authentiques beautés qui usaient de leurs charmes pour s'emparer du cœur et du portefeuille d'hommes célèbres⁸. Parmi les plus fameuses qui « sévissaient » dans le Paris de la fin du XIX^e siècle, on peut citer la mythique Marie Duplessis, courtisane « sans cœur » dont s'est inspiré Alexandre Dumas fils, un de ses amants, pour écrire *La Dame aux camélias* (en la rendant cependant bien plus sentimentale qu'elle ne l'était en réalité).

Et aujourd'hui ? Y a-t-il encore des *grandes horizontales* ? Disons que de plus en plus d'hommes utilisent leur beauté pour faire des conquêtes. Au risque, même, de se mettre hors la loi. Je me rappelle le cas extrême d'un trentenaire qui, il y a quelques années de cela, a fini en prison parce que ses trois ex s'étaient alliées et l'avaient dénoncé. Au début de chaque liaison, il était gentil et amoureux ; puis, une fois qu'il avait « accroché » une femme, il en faisant entrer une autre dans le jeu. Alors commençaient les scènes de jalousie, les disputes, et il devenait violent. Il disait : « Parce que tu crois que l'émancipation te donne vraiment le droit de faire ce que tu veux ? » et il les battait. La dernière, qu'il a poussée dans l'escalier dans un accès de colère, a dû être hospitalisée. Et ce n'est que là, dans son lit, plâtrée, qu'elle a compris qu'elle devait absolument le quitter. Mais elle l'aimait encore, malgré tout.

Qui peut tomber amoureuse d'hommes aussi dangereux et aussi difficiles ? Sans conteste des femmes qui,

La jalousie

dans leur passé, ont souffert de carences affectives et ne se rendent pas compte de la disproportion entre leurs attentes et le comportement de leur partenaire. Tel est, au fond, le problème de Claire, qui m'écrit : « J'ai 23 ans et une énorme envie de vivre. Je sors d'une longue histoire avec un garçon qui me maltraitait tant physiquement que moralement ; "après", bien sûr, il disait qu'il regrettait... Et je lui pardonnais. En fait, la question n'était pas seulement que je l'aimais, mais que j'avais peur de rester seule. Et puis, à la énième scène, j'ai pris mon courage à deux mains et je l'ai quitté. Enfin libre ! Mais voilà qu'un jour, je le vois dans la rue avec une autre. Ils se tenaient tendrement par la main, s'embrassaient, chacun absorbé par l'autre, éperdu. Depuis ce moment, je n'arrête pas d'y penser. Certes, rationnellement, je sais qu'il ne vaut pas grand-chose. Mais pourquoi est-ce que je recherche encore son odeur sur ma veste ? »

Claire est en proie à une passion maléfique. Elle éprouve la jalousie de qui se sent désormais exclu du « couple heureux ». C'est là un type de jalousie qui remonte à l'enfance, à l'époque où l'enfant a toujours peur que ses parents ne s'enferment dans leur chambre en le laissant seul. Et ce sentiment d'abandon est cyniquement « exploité » par ceux ou celles qui utilisent les sentiments des autres pour se sentir forts (ou, plus prosaïquement, pour leur soutirer de l'argent). Qui plus est, d'après Freud, la jalousie pathologique s'appuie sur une pulsion homosexuelle (discrète, ni reconnue ni déclarée). Et en provoquant la jalousie, ces femmes et ces hommes font fantasmer sur l'autre, le(a) rival(e). Il est fréquent qu'un tel mécanisme inconscient se dissimule, en les renforçant, derrière des liens maléfiques.

Dans de nombreux cas, en revanche, la jalousie repose sur des sentiments positifs à l'égard de l'autre, mais il s'agit

alors de sentiments très éloignés de la réalité, comme dans l'enfance ou l'adolescence, quand le lien avec le parent, qui se déplace ensuite vers le premier amour, est fortement idéalisé. Enfin, il existe des personnes qui croient être d'autant plus amoureuses qu'elles éprouvent le besoin de l'autre, mais ce besoin est au désir comme la faim à l'appétit. En général, il n'est pas très agréable de manger sous l'impulsion de la faim : on se jette sur la nourriture avec un sentiment d'urgence, voracement, sans se soucier de la qualité ou du goût. Or c'est l'appétit qui nous permet de goûter les plats avec la lenteur appropriée. Et cela vaut aussi pour l'amour. Le besoin naît de l'angoisse de satisfaire un lien affectif et nous pousse vers des personnes qui, parfois, ne sont pas les bonnes. Pas le désir. Le désir a d'autres rythmes, il peut être retardé et s'intensifier sans nous laisser aux prises avec l'angoisse d'abandon. Quelquefois, la dépendance se manifeste par le passage d'un partenaire à un autre en quête de celui qui pourra répondre à ce qui est, en fait, une interminable série de demandes. D'autres fois, elle s'atténue lorsqu'on se lie à quelqu'un, en dépit même du manque de compréhension.

Ainsi, Anna, une trentenaire qui est séparée depuis deux ans. Elle a maintenant une relation avec un homme marié, mais il s'agit d'une histoire très tourmentée, parce qu'il lui a déjà dit qu'il ne quitterait jamais sa famille pour elle. Pourtant, Anna est convaincue que, lorsque cette liaison aura atteint le point où elle souffrira trop, il comprendra et il la choisira, elle. En attendant, même si elle est jalouse de sa femme, qui peut l'avoir tous les jours, toutes les nuits, à ses côtés, elle le supporte parce que, dit-elle, leur histoire a été une « rencontre de rêve ». Elle pense que si elle sacrifie tout pour cet amour, elle finira par être récompensée. En réalité la vie d'Anna, seule, est monotone et vide. Elle est persuadée que seul un autre

La jalousie

(autrement dit, lui), peut lui apporter ce qui lui manque. Elle veut donc « être complétée » par l'autre, atteindre avec lui l'unité totale. Telle est, pour elle, la seule solution existentielle possible.

Il s'agit ici d'un cas typique de dépendance affective, qui remonte à la situation familiale d'origine. En effet, Anna a souvent connu bien des formes de dépendance : son père est un alcoolique et sa mère une dépressive qui n'a jamais quitté son mari, alors même qu'il la battait. Anna compte parmi les nombreux « dépendants affectifs », c'est-à-dire ceux qui changent de personnalité au gré des circonstances pour acquérir la « monnaie » qui leur permettra d'acheter l'oubli dans les bras d'un autre, qu'il soit réel ou imaginaire. Ce n'est cependant pas une vraie masochiste et elle mesure très vite combien ce genre de lien est producteur de souffrance. Elle comprend qu'elle se sacrifie et se conforme aux exigences de son partenaire, lequel est de plus en plus absorbé par lui-même et ses propres besoins. Et maintenant, elle se rend compte qu'elle a renoncé à vivre pour lui plaire. Elle donne trop et tend à le culpabiliser par son ressentiment, parce qu'elle sent qu'elle ne reçoit pas autant de sa part.

Je conseille à Anna de cesser d'attendre que son compagnon lui rende la pareille. Elle doit aussi comprendre qu'un peu de narcissisme n'est pas de l'égoïsme, mais un élément indispensable à la survie affective. En effet, il est essentiel que les partenaires acceptent de ne pas fusionner et de conserver une autonomie partielle. Comme le dit le sociologue François de Singly, le couple gagnant est celui dont les membres exercent leur liberté individuelle tout en restant en couple⁹.

Malheureusement, certaines personnes restent « collées » au partenaire négatif, voire à leur famille d'origine. Ainsi, Joseph, 50 ans, qui a épousé Irène, 31 ans.

Au bout de dix années de mariage, celle-ci a demandé le divorce parce qu'elle était jalouse de sa famille à lui, où règne en effet une atmosphère incestueuse. Lorsqu'il fait l'amour avec sa femme, Joseph ne peut parvenir à l'érection que si elle lui met des langes. Irène l'a toujours su et, au cours de leurs premières années de mariage, elle a accepté cette perversion. Elle était jeune et facilement manipulable. Tout juste âgée de 22 ans, elle avait choisi un mariage de convenance. Fille de parents plutôt âgés, elle s'est sentie poussée dans les bras d'un mari qui pourrait prendre soin d'elle. Puis la jeune fille inexpérimentée, et peut-être un peu trop complaisante, a grandi et a découvert que les pratiques sexuelles de son mari étaient fortement liées à sa famille d'origine, qu'au fond il n'avait jamais quittée. À travers sa régression, Joseph signalait son désir d'être enfant. Lorsqu'Irène, par-delà cet érotisme insolite, a éprouvé la blessure de ne pas être choisie, elle est partie. Elle n'avait plus l'impression d'être une petite jeune fille effrayée, en quête de protection et de sécurité financière. Et sa plus grande estime d'elle-même l'a également aidée à se détacher de son mari.

UN SENTIMENT PRIMITIF ET VIOLENT

La jalousie est enracinée dans le passé, mais il faut aussi prendre en cause un autre mécanisme : l'effet de surprise, le choc brutal et inattendu de la découverte d'une trahison facilitent l'émergence d'émotions inconscientes. C'est ainsi que naît le sentiment d'exclusion, auquel se mêle le désir d'être unique, « élu », préféré. C'est comme si la jalousie jaillissait directement de notre inconscient, de même qu'un lapsus, un rêve ou un acte manqué. Et c'est cela qui déclenche la violence qui l'accompagne bien

La jalousie

souvent. Parfois, celle-ci prend la forme d'un acte délicieux (nous en reparlerons au chapitre VIII), mais d'autres fois, elle se traduit par une décision brusque, comme celle d'Irène, qui s'est tout à coup sentie « utilisée » par Joseph pour ressusciter des sensations connues dans sa famille.

Vu ainsi, on comprend bien pourquoi il ne faut pas nier la jalousie, mais l'éduquer, comme les autres sentiments primitifs de l'enfant, l'envie, la possessivité, l'égoïsme. Notamment en renforçant l'estime de soi du jaloux, afin qu'il puisse imaginer vivre sans l'autre. Peut-être sera-t-il triste ou mélancolique, mais pas anéanti. La jalousie est également liée à notre besoin de posséder tout tout de suite, d'avoir ce qui nous plaît sur-le-champ. L'enfant le fait avec ses parents, sa nourriture, ses jouets. Les plus « évolués » utilisent ensuite un « objet transitionnel ». Et ils grandissent. Certains conservent cependant en eux cette envie primaire et déplacent ce besoin « urgent » vers la personne aimée, dont ils font l'objet de leur désir et donc, quoi qu'elle fasse, de leur jalousie.

CHAPITRE II

Origines biologiques et culturelles

La jalousie fait partie de l'être humain, en bien et en mal : nous l'avons vu au chapitre précédent, où nous nous sommes penchés sur les racines psychologiques de ce sentiment. Voyons maintenant les autres hypothèses qui peuvent expliquer le caractère jaloux et ses manifestations aiguës.

LA FAUTE DE LA SÉROTONINE ?

D'après une étude récente¹ sur les racines biologiques de ce sentiment, la jalousie serait due à l'altération du système sérotoninergique marquée par une réduction du nombre des transmetteurs de la sérotonine. Un questionnaire a été remis à 400 étudiants : sur les 250 remplis, 24 (soit 10 %) ont révélé une forte jalousie. Et chez ces

La jalousie

24 sujets, on a constaté une diminution des protéines qui transportent la sérotonine. Alors qu'un travail précédent sur l'amour avait fait apparaître un faible taux de sérotonine, qui revenait cependant à la normale au bout de deux ans, dans le cas de la jalousie, les valeurs restent basses. Un an après la première étude, 21 des 24 étudiants présentaient toujours des valeurs réduites. On a alors soumis ces 21 sujets à des tests psychiatriques. Dans leur majorité, ils étaient « en dessous du seuil » : cela signifie, par exemple, qu'ils n'éprouvaient pas la panique typique du phobique, mais qu'ils ne pouvaient pas rester seuls ; ils ne souffraient pas de dépression, mais ils avaient une faible estime de soi, etc. On peut en conclure que la personnalité du jaloux est très fragile, et c'est précisément ce qui fait que la jalousie est un sentiment négatif, tant pour la victime que pour le bourreau. Elle est, surtout, la partie émergée de l'iceberg d'un malaise plus global qui mérite d'être analysé. Et soigné.

Mais est-il possible, pour autant, de réduire la passion d'Othello à un aminoacide, sous-entendant qu'il suffirait d'un cachet pour calmer l'amant et sauver la belle Desdémone² ? D'ailleurs, même si l'on découvrait que la passion amoureuse et la jalousie peuvent être contrôlées par des moyens biochimiques, faudrait-il se réjouir de cette « normalisation » ? Porfirio Rubirosa, le célèbre séducteur des années 1960, avouait avec un charme très latin dont il serait peut-être dommage de se priver, que dès qu'une belle femme surgissait dans sa vie, son cœur passait de soixante à cent pulsations par minute. « Mon sang s'échauffe, résumait-il poétiquement, je suis comme une cheminée allumée au milieu de l'hiver des autres. »

Même si l'on admet une origine biologique à la jalousie, il en existe néanmoins plusieurs degrés. Quatre, précisément³, en un crescendo qui va de la normalité au

Origines biologiques et culturelles

délire. Le premier degré, ou type, est la jalousie normale, celle qui fait émerger ce petit désir de garder pour soi les personnes aimées. Le deuxième est déjà une forme de jalousie plus grave, qui implique des contrôles continus de la vie de l'autre ; il affecte généralement les narcissiques, qui veulent que toute l'attention soit concentrée sur eux. Le troisième est celui de la jalousie obsessionnelle, provoquée par la projection de notre infidélité (ou de notre manque d'assurance) sur l'autre ; le jaloux obsessionnel prend l'être aimé en filature et l'assaille de coups de téléphone et d'e-mails. Le quatrième est le stade de la jalousie délirante, née de l'imagination ; toute explication rationnelle, toute discussion, est inutile, parce que le jaloux n'écoute que son délire.

Il m'est arrivé de soigner des jalousies du deuxième et du troisième type à l'aide de médicaments qui modifient le niveau de sérotonine et, en effet, les symptômes aigus ont disparu. Mais, une fois que leur seuil de jalousie s'était abaissé, certaines de ces personnes ne se sentaient « plus vivantes », même si elles étaient beaucoup plus tranquilles à l'égard de leur partenaire.

Curieusement, la sérotonine peut être utile tant au jaloux qu'à sa victime. Je me rappelle le cas de Marie, qui recevait un coup de téléphone de son mari à minuit chaque fois qu'il était absent pour son travail. Bien entendu, elle le recevait sur le téléphone fixe, et non sur son portable, parce que Georges voulait être certain qu'elle était à la maison. Quand elle s'est rendu compte que ses appels de « bonne nuit » n'étaient pas un témoignage d'amour, mais un instrument de contrôle, elle a sombré dans la dépression. Eh bien, le Prozac – un antidépresseur qui augmente le niveau de sérotonine – a été efficace aussi bien sur elle que sur son mari, qui a alors pu réfréner son obsession.

La jalousie

La théorie qui lie à jalousie à un faible taux de sérotonine, ouvre donc peut-être une nouvelle piste thérapeutique. Toutefois, le couple de Marie et Georges, que nous avons ramené chimiquement à un haut niveau de sérotonine, n'a plus éprouvé d'amour : Marie a perdu l'illusion que son mari pensait toujours à elle, alors que Georges, heureux esclave de son obsession amoureuse, s'est mis à concentrer toute son énergie sur son travail. Il est très difficile de modifier la pathologie par des médicaments sans porter atteinte à la passion. Au fond, on n'a pas encore trouvé de produit qui active la jalousie « aphrodisiaque », de même que l'on n'a pas découvert d'aphrodisiaque « biologique ».

Il m'est aussi arrivé de prescrire des médicaments dans d'autres cas de jalousie. À Marc, par exemple, un grand narcissique. Ce petit entrepreneur enrichi, contrôlait de très près sa compagne. Le problème caché ? Marc était homosexuel, et elle était son « paratonnerre social », le gage de son hétérosexualité. Il l'avait à l'œil d'une façon obsessionnelle, peut-être aussi par crainte de ne pas trouver d'autre femme capable de cacher aussi bien son secret. Il en est même venu à se disputer avec un ami qui avait fait des compliments à son amie. Dans son narcissisme, il refusait toute psychothérapie, jusqu'au jour où une thérapie antidépressive l'a calmé, et a également calmé sa jalousie et sa manie de surveiller sa compagne.

En revanche, les médicaments n'ont eu aucun effet dans le cas de Joëlle, 57 ans. Élevée dans une pension, chez les sœurs, et devenue une parfaite mère de famille, elle était sujette à des crises de colère et de jalousie à l'égard de son mari qu'elle trouvait elle-même excessives. Elle avait le même caractère que son père, qui se laissait aller, à la maison, à des accès de colère et, comme lui, elle était en fait victime d'une grande fragilité intérieure. Mais

Origines biologiques et culturelles

dans le cas de Joëlle, il y avait eu un point de rupture, expliquant le déchaînement de ses crises : quelques années plus tôt, elle avait été opérée d'une tumeur au sein, ce qui avait déclenché une grave crise. Elle s'était alors persuadée que son mari ne la désirerait plus et la tromperait, alors qu'en réalité il s'était seulement laissé absorber par son travail. Fort heureusement, le « fantasme projectif » de Joëlle s'est atténué quand elle a pris contact avec une association de femmes opérées du sein, où l'on a pu lui redonner de l'espoir et l'aider à regarder l'avenir avec optimisme.

Alors, les médicaments sont-ils utiles ou non contre la jalousie ? Je dirai que nous ne devons pas avoir peur des nouveaux produits, mais plutôt des psychiatres qui les utilisent à mauvais escient, pour des situations stressantes mais pas pathologiques, quand un bon conseil pourrait suffire.

OU LA FAUTE DES ŒSTROGÈNES ?

Il existe une autre piste biochimique, en rapport, cette fois, avec le taux d'œstrogènes. David Geary et quatre autres psychologues de l'Université du Missouri à Columbia⁴ ont étudié le niveau hormonal de 282 étudiants en les invitant à remplir un questionnaire sur les relations sexuelles et la jalousie. Ils ont découvert que les 62 filles qui prenaient la pilule étaient beaucoup plus jalouses que les autres. Selon ces chercheurs, c'est donc le taux d'œstrogènes (contenus dans la pilule) qui conditionne le degré de jalousie féminine. Il est vrai que les nombreuses études effectuées sur le SPM (syndrome prémenstruel, lié à une période du cycle où le niveau d'œstrogènes est plus élevé) montrent que, ces jours-là, près de 10 % des femmes ont

La jalousie

souvent des crises de colère possessive. Il paraît donc curieux que, pour soigner le SPM, on prescrive la pilule anticonceptionnelle qui, selon Geary, augmenterait la jalousie...

Ces données contradictoires amènent à envisager avec prudence une explication strictement biologique de la jalousie, même si celle-ci a des racines dans notre cerveau plus que dans notre cœur. Une autre négation de l'origine biologique, ou tout au moins génétique, de la jalousie nous est apportée par l'observation des chimpanzés, et en particulier des bonobos, dont les chromosomes sont identiques aux nôtres à 98 %. Les mâles sont extrêmement indifférents à leurs rivaux. Ainsi on les a vus, lors de leur « toilette » personnelle, lancer un coup d'œil distrait vers un autre mâle qui montait la femelle avait laquelle ils venaient de s'accoupler. Le sang-froid dont fait preuve le chimpanzé adulte porte le coup de grâce à l'hypothèse d'un mécanisme génétique universel de la jalousie. En revanche, celle-ci semble exister dans toutes les sociétés où les liens sexuels vont de pair avec un investissement émotionnel⁵.

EST-IL PIRE DE TRAHIR AVEC LE CŒUR OU AVEC LE SEXE ?

Selon les psychologues évolutionnistes, la jalousie est apparue pour la première fois il y a environ un million d'années dans les plaines africaines, où la vie n'était certainement pas une promenade de santé. Le mâle préhistorique était jaloux parce qu'il ne voulait pas d'enfants illégitimes : il entendait nourrir et défendre sa progéniture de façon exclusive. Il se méfiait donc énormément des intrus possibles, alors que la femelle craignait que le mâle,

Origines biologiques et culturelles

en tombant sous le charme d'autres femmes, ne la laisse sans nourriture. Cette théorie évolutionniste a été confirmée par des chercheurs américains et européens, et surtout par David Buss⁶, qui a analysé les réactions physiologiques d'hommes et de femmes pendant qu'ils regardaient une vidéo comportant des scènes de trahison sexuelle et de trahison affective. Les mâles étaient en général tendus devant les scènes érotiques, alors que les femmes étaient plus frappées par le spectacle de la trahison émotionnelle, d'un lien profond avec une autre personne.

Robert Cramer, psychologue à la California State University de San Bernardino⁷, a lui aussi effectué une étude, en posant la question suivante : réagiriez-vous plus mal si vous découvriez que votre partenaire vous a trompé sur le plan sexuel ou affectif ? La même asymétrie que celle constatée par Buss ressort des réponses reçues : les hommes sont plus sensibles à la trahison sexuelle, les femmes à la trahison émotionnelle. Et les recherches conduites par Robert Pietrzak⁸ sur un échantillon de 47 étudiants dont les réactions émotionnelles et « physiques » devant des scènes d'infidélité avaient été analysées ont mené à la même conclusion.

D'autres travaux intéressants sont ceux effectués par la psychologue espagnole Patricia Garcia-Leiva⁹, qui a interrogé 408 hommes et 415 femmes de 25 à 50 ans. Le résultat ? Il est apparu que les hommes comme les femmes étaient plus blessés par la trahison sexuelle que par la trahison affective, mais que les femmes étaient moins préoccupées par leur avenir et celui de leur relation, alors que les hommes étaient touchés dans leur estime de soi, mortifiés par la comparaison avec un rival. Pour ma part, il m'est arrivé, lors d'une émission de télévision, de proposer un test : préférez-vous que votre partenaire fasse

La jalousie

l'amour avec une autre personne en pensant à vous (solution A) ? Où qu'il fasse l'amour avec vous en pensant à une autre personne (solution B) ? Bien entendu, la solution la plus normale – faire l'amour avec vous, en pensant à vous – n'était pas proposée. Eh bien, la majorité des femmes ont choisi la solution A, tandis que la majorité des hommes ont opté pour la B.

Mais revenons aux recherches expérimentales et aux résultats tout récents obtenus par les psychologues Christine Harris et Nicholas Christenfeld, de l'Université de Californie à San Diego¹⁰. Ceux-ci soutiennent que l'on est parvenu, entre les sexes, à une certaine uniformité de réaction – un changement de direction, en somme, de la théorie évolutionniste. En effet, lorsque l'on parle de jalousie, les hommes comme les femmes se préoccupent désormais des deux types de trahisons, du cœur et du sexe. Il ne faut pas oublier qu'il s'agit d'un sentiment très fort, qui peut aboutir, après coup, à la désintégration et à la séparation du couple. À ce propos, on peut rappeler le bon mot d'Oscar Wilde : « Les hommes se marient parce qu'ils en ont assez des aventures, les femmes parce qu'elles sont curieuses. Et tous les deux en sortent déçus. »

La psychologue italienne Valentina D'Urso a, elle aussi, sondé la puissance de ce sentiment¹¹. Selon elle, jusqu'aux années 1960, il a persisté une différence entre le nord et le sud de l'Italie, puis l'usage de la pilule contraceptive a « libéré » les hommes et surtout les femmes et « éloigné » la crainte que l'infidélité ne puisse remettre en cause la paternité. Aujourd'hui, parmi les jeunes, la peur de la trahison sexuelle s'estompe, et les nouvelles générations ont, face à la jalousie, la même attitude. Toutefois, les raisons en sont différentes. Les hommes ne se remettent pas en question : la jalousie naît quand apparaît un autre, un rival peut-être assez semblable à eux, mais

Origines biologiques et culturelles

meilleur en sport ou au travail. Les femmes, au contraire, ont peur des femmes qu'elles sentent « différentes », surtout si elles sont plus jeunes et plus belles¹². François Lelord et Christophe André¹³ soutiennent eux aussi que les hommes sont jaloux surtout de l'assurance et de la détermination de leur adversaire, alors que les femmes regardent l'aspect physique, l'allure de leurs rivales.

Pourtant, aujourd'hui encore, la jalousie provoque des réactions en fonction de la culture d'origine. David Geary et d'autres chercheurs de l'Université du Missouri à Columbia¹⁴ ont ainsi interviewé 1 024 étudiants chinois et américains. Bien entendu, ils ont relevé une majorité de réactions négatives, tant parmi les hommes que parmi les femmes, face à l'infidélité sexuelle, mais les étudiants américains se sont déclarés beaucoup plus touchés que les chinois. La réaction à la jalousie serait donc influencée par la conception et la place de la sexualité au sein d'une culture donnée. À l'inverse, une autre étude, celle de Daly, Wilson et Whedorst¹⁵, met l'accent sur la persistance de la « jalousie préventive » chez l'homme dans de nombreuses civilisations, laquelle va du contrôle de la virginité jusqu'aux pratiques barbares de mutilation des organes génitaux féminins. Il ne faut pas oublier qu'en Afrique près de soixante millions de femmes ont subi une excision (l'ablation du clitoris) ou une infibulation (la fermeture des grandes lèvres). C'est là une tradition violente, contre laquelle lutte également l'Organisation mondiale de la santé. Il m'est malheureusement arrivé, même à Genève, d'être appelé par des maris de femmes somaliennes ou égyptiennes qui, alors qu'elles venaient d'accoucher, souhaitaient qu'elles soient « refermées ».

Quel est, donc, le poids de la tradition ? Dans la culture méditerranéenne, jusqu'aux années 1960, on pensait que l'infidélité causait du tort à l'image publique,

La jalousie

surtout celle de l'homme trompé. Les hommes, qu'ils soient siciliens, sardes, corses ou kabyles, dictaient leur loi, « imposant » les codes sociaux de l'honneur et de la honte. La société tendait à se morceler en petits groupes au sein desquels la jalousie, qui résultait d'exigences bien précises, était institutionnalisée. Pensez au film *Malèna*¹⁶, dans lequel la belle Monica Belluci, devenue la cible de bavardages et de méchancetés, est isolée puis exclue de la vie de la société parce que les autres femmes devaient défendre l'honneur du village.

Pourquoi la société s'est-elle tellement obstinée à condamner l'infidélité féminine ? Selon J. K. Campbell¹⁷, l'honneur masculin tend à être concurrentiel et actif : lorsqu'il a été compromis, il peut être rétabli. En revanche, l'honneur de la femme est passif et défensif : une fois perdu, il ne peut être récupéré.

Pour les psychologues évolutionnistes, c'est là un vestige du fait que nos ancêtres les moins jaloux ont engendré un moins grand nombre de descendants, et donc que les jaloux ont eu la possibilité de se reproduire davantage (et de transmettre leurs gènes) jusqu'à nos jours. Bref, la jalousie « méditerranéenne » serait au service de l'humanité et de la reproduction. La jalousie de l'homme s'expliquerait par le fait qu'il a dû « s'adapter » à l'environnement et à des compagnes « traîtresses », l'infidélité augmentant, semble-t-il, le potentiel de fécondité féminine. Et c'est encore vrai : aujourd'hui, 3 à 6 % des enfants s'avèreraient illégitimes si on les soumettait tous à une analyse de sang ou d'ADN. Cette ancienne impulsion « défensive » et inconsciente, qui stimule la possessivité, permettrait de comprendre qu'aujourd'hui encore, alors que nous pouvons éviter d'avoir des enfants grâce à la contraception, la jalousie continue de nous tourmenter comme nos ancêtres. Si l'homicide avec circonstances atténuantes

Origines biologiques et culturelles

pour « délit d'honneur » n'existe plus, beaucoup d'hommes ont gardé des réactions machistes en ce qui concerne la sexualité et la possessivité. Pourtant, si l'on demande aux femmes infidèles pourquoi elles trahissent leur mari, la réponse est totalement « émotionnelle », centrée sur soi : c'est pour reprendre confiance¹⁸ et pour connaître, avec un autre homme, des frissons érotiques oubliés ou jamais éprouvés¹⁹. Le mécanisme évolutionniste – tromper pour augmenter le potentiel reproductif – a été recouvert par d'autres motivations, plus orientées vers les émotions féminines.

CHAPITRE III

La jalousie au féminin

Pendant des décennies, la jalousie masculine a été jugée différente de la jalousie des femmes : chez les hommes, il s'agissait d'un mécanisme préventif afin d'éviter d'être cocufiés, alors que, chez les femmes, c'était une stratégie nécessaire pour prévenir l'abandon et la perte de ressources matérielles pour elles-mêmes et pour leurs enfants¹. Les travaux de Peter Salovey² l'ont encore confirmé récemment : au cours de l'expérience qu'il a conçue, on projetait un film qui racontait une histoire de liaison extraconjugale, tandis que, dans un second, un homme avait une relation purement érotique. Soixante-deux pour cent des femmes de l'échantillon ont eu une réaction plus forte aux tests physiologiques effectués durant la trahison sentimentale, alors que les hommes ont été davantage affectés par la trahison purement sexuelle. En revanche, selon les recherches de Christine Harris de l'Université de Californie à San Diego³, les hommes et les

La jalousie

femmes de même niveau social réagissent de la même façon à l'adultère sentimental et à l'adultère sexuel. En attendant que cela soit confirmé par d'autres chercheurs (et j'avoue soupçonner que le fait que la chercheuse soit une femme de Californie a pu influencer quelque peu sa « lecture » des résultats), on peut cependant noter des différences précises dans la manière d'être jaloux.

LA PALME À LA CRÉATIVITÉ

Lorsqu'elles ont une rivale potentielle, les femmes cherchent en général avant tout à la déprécier aux yeux de leur partenaire, parlant de ses défauts physiques, voire d'une « retouche » de chirurgie esthétique que l'homme n'aura pas remarquée (« Tu n'as pas vu qu'elle s'est fait refaire les seins ? »). L'homme, lui, insiste sur les compétences sociales de son concurrent : il souligne qu'il n'a pas un bon travail ou qu'il n'est pas un bon professionnel.

J'ai été très frappé par un exemple donné par le psychiatre François Lelord⁴. Victoria part en vacances aux Caraïbes avec un nouveau petit ami. Sur la plage, ils font la connaissance d'une très belle jeune femme, bavardent avec elle et se lient d'amitié. De toute évidence, elle est intéressée par le petit ami de Victoria. Que fait-elle alors ? Elle lui dit, à lui, que Victoria a un corps splendide. En réalité, en faisant semblant de vanter les qualités de sa rivale, elle cherche à attirer l'attention de l'homme sur sa propre supériorité physique.

Il faut admettre que, dans l'ensemble, les femmes font preuve d'une plus grande créativité en jalousie. Notamment s'agissant de récupérer l'homme en jeu. À ce propos, on peut citer l'exemple de Diana Vreeland, la fameuse directrice mythique de la revue *Vogue*, qui avait toujours

La jalousie au féminin

accepté les infidélités à répétition de son beau mari Reed. Sauf quand il l'a quittée pour une Canadienne. Elle est alors allée trouver sa rivale et lui a déclaré : « Regarde-toi, tu es jeune et belle, et tu as toute la vie devant toi. Moi, en revanche, je vieillis et tout ce que j'ai, c'est mon merveilleux mari. » Et c'est elle qui a gagné ; Reed est revenu. Les femmes sont aussi plus créatives à l'heure de la vengeance. Comment oublier, par exemple, cette Russe qui, ayant découvert des préservatifs dans la poche du jean de son mari, a délicatement ouvert le premier et y a versé du piment en poudre ?

Les femmes d'aujourd'hui se sentent-elles plus « autorisées » à se montrer jalouses aujourd'hui ? C'est sans nul doute le cas de Jennifer Lopez, l'actrice et chanteuse d'origine latino-américaine, dans le cadre de son amour si médiatisé pour Ben Affleck. J. Lo, hargneuse et déterminée, *chica* de banlieue ayant atteint une célébrité qu'elle n'entend pas perdre de sitôt, ne semble avoir aucun problème à se montrer jalouse de son Ben. À en croire les rumeurs, elle aurait contraint MTV à changer de metteur en scène pour le tournage d'une vidéo dans laquelle ils devaient jouer tous les deux : elle ne voulait pas que ce soit une femme, et ne voulait même pas qu'il y ait une seule femme sur le plateau ! Et elle est même jalouse des hommes ; ou plutôt, de son meilleur ami à lui, l'acteur Matt Damon, qui l'aurait d'ailleurs repoussée de toutes les façons possibles. Un jour qu'ils étaient tous ensemble au Sundance Festival, qui réunit les intervenants du cinéma indépendant américain, J. Lo a fait une scène à Affleck parce qu'il voulait aller manger tout seul avec son copain. Il y a renoncé, et il a même couvert la capricieuse et fougueuse « Latine » de dizaines de roses en guise d'excuse. Nullement embarrassée par ses excès, celle-ci a fait inclure dans le précontrat de mariage (devenu la

La jalousie

norme à Hollywood) une clause prévoyant une énorme pénalité s'il la trompait. Et même en cas de non-respect des « devoirs conjugaux ».

J. Lo serait-elle la figure emblématique des femmes jalouses ? La plupart du temps, les femmes n'aiment pas étaler leur possessivité en public et, en cas de soupçons ou de trahison avérée, elles réagissent encore assez passivement. Avec cette petite différence déjà observée par Oscar Wilde : « Ce sont les laides, surtout, qui sont prêtes à être jalouses de leurs maris. Les belles n'en ont pas le temps. Elles sont toujours trop occupées à jalouser les maris des autres. »

STRATÉGIES PASSIVES : LE « NON » DE L'AUTRUCHE

Le comble de la passivité, en cas de trahison ? S'attribuer la faute, ou tout au moins la responsabilité, des vagabondages affectifs ou sexuels de l'homme. Comme ces femmes qui se sentent « coupables » des problèmes d'érection de leur partenaire. Elles acceptent que leur compagnon ait une liaison (ou des liaisons) et qu'il n'éprouve plus de désir pour elles. Aveuglées par l'amour, elles se disent que, s'il le fait, c'est de leur faute. Ainsi Anne, 20 ans, qui a depuis deux ans une relation avec un homme « aux yeux verts » qui ne lui fait plus l'amour. Anne le soupçonne d'avoir des aventures ; elle est jalouse, mais supporte, en espérant qu'il revienne vers elle...

Pourquoi, à 20 ans, trouver « normale » cette chasteté forcée et rester aux côtés d'un homme qui ne vous désire plus ? Certes, les explications possibles ne manquent pas. L'homme peut douter de son hétérosexualité et, de ce fait, refuser l'intimité avec une femme ; il peut

La jalousie au féminin

être encore amoureux de son ex, qui l'a quitté en fanfare ; il peut souffrir d'une angoisse de performance jamais avouée. Toutefois, la piste suggérée par l'attitude d'Anne me paraît plus intéressante : cette très jolie jeune fille se sent maintenant laide et incapable de susciter le désir. Elle a peur de ne pas lui plaire et fait une fixation sur ses jambes, qu'elle dit grosses ; du coup, elle ne met plus de jupes. Sa jalousie est entièrement tournée contre elle-même. C'est comme si elle se disait : c'est normal qu'il regarde ailleurs, qu'il ait d'autres liaisons, je suis si peu attirante et si peu intéressante... Ce qui constitue une attitude extrêmement dangereuse.

Dans d'autres cas, la femme trompée est très réactive, et la jalousie peut lui inspirer des tactiques plutôt curieuses. Tel est le cas d'Alexandra, 40 ans. Quand elle a découvert que son mari avait une aventure extraconjugale, elle a voulu connaître l'autre femme et elle lui a proposé de devenir amies. Lui, l'homme en jeu, y était absolument opposé et l'a suppliée « de ne pas faire cette folie », mais Alexandra a insisté, inflexible : elle a pris son téléphone et a fixé un rendez-vous. Je ne sais pas pourquoi elle a fait cela. Peut-être voulait-elle connaître sa rivale et ses atouts (sujet classique de préoccupation : « Mais qu'est-ce qu'elle a de plus que moi, que te donne-t-elle que je ne te donne pas, moi ? », etc.). Peut-être voulait-elle la déstabiliser en provoquant une confrontation, à moins qu'elle n'ait eu une pulsion homosexuelle latente... Toujours est-il qu'au terme de leur rencontre, elle lui a dit qu'elle lui permettait de coucher encore deux fois avec son mari. Informé de cet accord par sa femme, le mari n'a pas réussi à bander avec sa maîtresse. Il est possible qu'Alexandra, en cédant sur le sexe, mais en essayant de garder le pouvoir de décider, ait vraiment repris la « conduite des opérations », ou tout au moins de son mari. En apparence, elle a été passive (« Oui,

La jalousie

je me rends, tu peux faire l'amour avec lui »), mais en réalité, elle a été profondément directive.

Et magiciennes, cartomanciennes, astrologues, tout est bon, pour certaines femmes, de l'avenir lu dans les cartes à l'élixir d'amour, pour essayer de reconquérir le cœur de l'être aimé. Sonia en est un exemple classique. Quand son mari lui a dit qu'il avait connu une autre femme, et qu'il envisageait de partir, elle est devenue comme folle. Elle a trouvé le signe du zodiaque de sa maîtresse et s'est mise à consulter frénétiquement tous les horoscopes qui lui tombaient sous la main, dans les revues féminines ou sur Internet. Elle les a comparés, commentés, y cherchant – dans les nuances d'un adjectif – une lueur d'espoir concernant son mariage. Elle a réussi à obtenir l'adresse électronique de l'autre femme pour lui envoyer les prévisions qui lui semblaient les plus significatives. Bref, elle a exercé une véritable « persécution astrologique » *via* Internet. Jusqu'au jour où une amie l'a emmenée chez une astrologue de confiance, qui lui a confirmé la fin de son couple, mais qui a vu un amour lumineux dans son avenir. Et cet augure, vrai ou faux, a fini par calmer Sonia.

Parmi les attitudes passives, on trouve encore ce que les psychologues relationnels appellent la « terrible simplification ». Il s'agit, face à un problème, d'une modalité d'intervention erronée qui consiste simplement à le nier. Cette attitude est bien illustrée par des métaphores communes très parlantes comme « faire l'autruche », « se cacher la tête dans le sable », ou encore par le conseil habituel, « ne fais pas attention, tu verras, ça passe ».

Que se passe-t-il dans la tête de celui qui recourt à la « terrible simplification » ? La prémisse implicite typique est la suivante : « Il n'y a pas de problème » ; à la rigueur, on peut parler de difficulté, et celui qui voit un problème

La jalousie au féminin

est un « fou », ou un « méchant ». Cependant, la dénéga-tion comme mécanisme de défense interne empêche les pulsions et les besoins inconscients de remonter à la conscience. Et les effets interpersonnels qui résultent du déni de problèmes irréfutables peuvent devenir pathologiques.

Comme dans le cas d'Henriette, âgée de 50 ans. Dans son enfance, cette femme a été témoin des sévices sexuels subis par sa petite sœur, qui avait à peine 5 ans. Et elle a été contrainte de se nier à elle-même ce qu'elle avait vu, parce que ses parents ne voulaient pas de scandale. Chaque fois qu'elle essayait d'en parler, de trouver une explication, on lui répondait qu'elle n'avait rien vu, qu'elle n'était qu'une petite fille menteuse et méchante. Ce qui a amené sa sœur à sombrer dans la dépression, et Henriette à revivre l'expérience de la dénéga-tion dans le cadre de ses propres relations sentimentales.

Pendant vingt longues années, elle a refusé de voir les trahisons à répétition de son mari, développant, dans sa quête obsessionnelle de « normalité » relationnelle, une symptomatologie de colite psychosomatique. Comme souvent, l'existence d'un « secret de Polichinelle » au sein de familles « normales » pousse celui qui a découvert la fausseté de tout le système à « nier nier ». Ce qui incite très vite à essayer désespérément de savoir ce qui est « normal » et ce qui « ne l'est pas ». Ce n'est que lorsqu'elle réussira à reprendre confiance en elle et dans son évaluation du monde qu'Henriette pourra aussi apprendre à coexister avec les ambiguïtés sans être trop anxieuse. Et à se défendre de façon adaptée, sans se sentir ni dans l'erreur ni dans le mal. Plutôt que le déni, elle devrait recourir à des mécanismes de défense plus évolués, conformément à la théorie d'Anna Freud : parvenir à isoler les bons sentiments des mauvais, ou à éliminer les

La jalousie

sentiments ambigus, jusqu'au moment où la partie négative de soi ne peut plus contaminer le reste de la personnalité.

À l'instar d'Henriette, certaines femmes jalouses traduisent leur malaise dans leur corps. On sait, d'ailleurs, que les troubles psychosomatiques sont plus fréquents chez la femme : mal de tête, de dos, ou colites témoignent d'une tension intérieure qui ne peut s'exprimer à travers les mots ou les actes. Je me souviens de Florence, par exemple. Cette femme de 52 ans avait un mari infidèle. Il s'était éloigné d'elle, entre autres, pour un problème de... dents. En effet, il adorait les dents blanches et sa femme refusait de se les faire soigner et de tester les nouvelles techniques de « blanchissement ». Pour lui, ce petit détail était devenu le symbole de la négligence de sa femme. Après avoir découvert sa trahison, une autre femme serait peut-être allée chez le dentiste (voire aussi chez le coiffeur ou l'esthéticienne) pour essayer de reconquérir son mari. Florence, elle, s'est mise à souffrir d'insupportables maux de dos lancinants qui obligeaient son mari à rentrer à la maison – mais pour faire l'infirmier, et non l'amant. Après les premières alertes, la crise définitive s'est produite : las de jouer l'infirmier, le mari s'est décidé à demander le divorce. Florence s'est consolée avec une grosse pension, mais sa passivité la condamne à la solitude, qui est ce qu'elle déteste le plus au monde.

Cet usage « psychosomatique » de la maladie se rencontre aussi avec des maladies tragiquement graves. Ainsi Bérénice, âgée de 55 ans, avait été quittée par son mari qui, selon un scénario classique, entretenait une liaison avec sa secrétaire. C'est alors qu'elle a découvert qu'elle avait un nodule au sein, ce qu'elle a gardé pour elle. Lorsqu'elle a fini par aller voir un oncologue, six mois avaient passé. Et quand le médecin alarmé lui a demandé

pourquoi elle avait tant attendu, elle a répondu que désormais, sa vie n'avait plus de sens. Par la suite, au cours du traitement, elle lui a confié qu'elle était contente d'avoir une tumeur, parce que cela ferait revenir son mari... Et, en effet, le mari est revenu ; mais seulement pour assister Bérénice dans ses derniers instants : elle avait trop tardé à se faire soigner.

Enfin, nombre de femmes gèrent leurs sentiments, et donc aussi leur jalousie, à table. On sait que lorsque l'on tombe amoureux, on perd souvent l'appétit, ce que j'ai vérifié, entre autres, à l'occasion d'une enquête que j'ai effectuée lorsque j'ai écrit *Nourriture et Amour*⁵. En effet, j'ai noté que l'estomac noué, signe typique des premiers battements de cœur, coupe la faim à 26 % des femmes (contre 17 % des hommes). Et l'amour trahi ? La jalousie ? Elle aussi coupe fréquemment l'appétit : beaucoup de femmes blessées par une déception ne touchent plus leur assiette (et dorment mal). Elles apparaissent dénuées d'énergie et de beauté à un moment où elles auraient besoin de toutes leurs forces. Mais l'inverse est vrai aussi. Il y a même beaucoup de femmes qui se jettent voracement sur ce qui se mange. Ce sont souvent des femmes qui ont un vide intérieur, un vide auparavant comblé par l'amour. L'acteur Mel Gibson l'a bien résumé en disant : « Après plus de vingt ans de mariage, je commence enfin à comprendre ce que veulent les femmes. Et je pense que c'est quelque chose entre la conversation et le chocolat. »

En fait, c'est comme si, après un abandon, la faim affective était en partie compensée par les pâtes et les frites, mais surtout par les crottos en chocolat. Parce que le chocolat est, au fond, le grand ersatz de l'amour. Comme l'a déclaré l'actrice américaine Alicia Silverstone : « Ce que j'aime le plus au monde, c'est une boîte de

La jalousie

merveilleux chocolats européens ; nul doute que c'est meilleur que le sexe. » Bouchées et dragées au chocolat provoquent une « calme excitation », car elles apportent des substances stimulantes et calmantes et, surtout, de la phényléthylamine, une hormone qui est produite naturellement lorsque nous sommes amoureux. Le chocolat pourrait presque être rebaptisé la méthadone de l'amour.

STRATÉGIES ACTIVES : LA DANSE DE LA COLÈRE

La colère est une manifestation fréquente de jalousie chez les femmes : colère contre le traître, contre la rivale, contre une situation vécue comme injuste et intolérable ; colère qui surgit spontanément ou que, quelquefois, au contraire, il faut apprendre à faire sortir. Tel est le cas de Paule, par exemple, la femme de Gilbert, un chimiste qui s'était présenté au rendez-vous avec sa femme, mais qui, en réalité, n'était pas disposé à commencer une thérapie de couple : il l'a « déposée » à mon cabinet et il est parti.

Paule était très déprimée. Elle m'a raconté que son mari l'avait trahie. Et elle, qui se sentait très dépendante de lui, souffrait terriblement, parce qu'elle ne pouvait même pas imaginer vivre sans lui. Au cours de la psychothérapie, j'ai montré à Paule qu'elle dépendait de son mari comme de sa famille d'origine, dans laquelle elle ne se sentait pas désirée. Sa mère était une femme active très focalisée sur son travail. C'est de ce moment-là qu'est née l'habitude, chez Paule, de « dépendre » des personnages essentiels de sa vie : d'abord sa mère, puis sa grande amie, et enfin ses petits amis... Nous avons alors défini, ensemble, une autre stratégie fondée sur l'autonomie de

La jalousie au féminin

ses désirs. Je l'ai aidée à se recentrer sur son propre désir et ses propres pulsions, comme le féminisme le préconise. Ensuite, nous avons travaillé sur son agressivité, faisant la distinction entre hargne et sadisme, et donc entre l'agressivité positive et la négative.

Dans le passé, Paule avait éprouvé une grande colère à l'égard de sa mère, une colère qu'elle n'était jamais parvenue à exprimer. C'est pourquoi nous avons essayé, en thérapie, de faire de ce sentiment le moteur de son autonomie de femme. Elle a ainsi appris à faire sortir sa colère face à son mari, de même que son ressentiment et sa jalousie, alors qu'auparavant elle ne réussissait qu'à pleurer. Au début, Gilbert a mal réagi, mais ensuite, il s'est adapté. Un conflit conjugal a donc pu être résolu positivement grâce à l'analyse du passé de cette femme qui devait reconquérir son autonomie tant pour sa maturation personnelle que pour reconcevoir son rapport de couple.

Mireille, elle, m'a laissé un long message sur mon répondeur pour m'expliquer d'où vient la colère qui empoisonne son mariage : « J'ai 42 ans, je suis mariée depuis vingt et un ans et j'ai trois enfants, deux filles et un garçon. Mon mari est un homme courageux, qui travaille à son compte. Il est parti de rien et, maintenant, il gagne bien sa vie. Moi, j'étais à la maison, mais j'ai toujours fait beaucoup de choses, parce que j'aime cuisiner et tricoter. Je faisais donc mes vêtements et je collaborais à des revues de tricot, pour lesquelles je créais des modèles. Quelquefois, après le dîner, je restais debout jusqu'à une heure du matin, pour finir mes commandes à temps. Mon mari et moi avons élevé ensemble nos trois enfants : lui, en apportant de l'argent à la maison, et moi en m'occupant de la maison, des repas et de leurs études du mieux que j'ai pu. Quand il s'est installé à son compte, j'ai même appris à lui servir de secrétaire.

La jalousie

« Notre problème ? Nous n'avons pas les mêmes rythmes sexuels. Parfois, quand il voulait faire l'amour avec moi, je me refusais. Ou bien nous faisions l'amour, mais il me reprochait tout le temps de ne pas lui montrer à quel point j'aimais cela. À un moment donné, il m'a proposé d'aller voir un sexologue pour que j'en parle, mais je n'ai jamais voulu. Je lui répondais que le problème venait de lui, parce qu'il voulait faire l'amour tous les jours, ce que je ne trouvais pas normal. Ça me semblait être de l'obsession. Au bout d'un certain nombre de disputes, quand mon plus jeune fils avait 3 ans, mon mari s'est mis à aller voir des prostituées. Je ne l'ai su que beaucoup plus tard, et je me suis sentie terriblement humiliée. Jamais je n'aurais pensé qu'il en viendrait là. Je le lui ai dit, et il m'a demandé pardon. Il avait l'air sincère...

« Je voulais le quitter mais, avec trois enfants, c'est difficile. Je croyais pouvoir oublier, mais la rancœur m'étouffe. Il nous arrive de faire l'amour et que ce soit bien ; mais il me revient ensuite à l'esprit, comme une obsession, l'image de lui avec une inconnue. Quelquefois, nous en parlons. Il affirme que c'est moi qui l'ai poussé vers le sexe payant parce que j'ai refusé de faire face au problème et de le résoudre. La vérité, je crois, c'est que je ne lui ai jamais pardonné sa trahison. »

Dans le cas de Mireille, la colère a tourné à la rancœur ; elle éprouve une douleur sourde qui empoisonne son mariage. Comme les images « fantasmées » de la trahison qui lui reviennent à l'esprit et font naître une amère jalousie jusque dans leurs moments d'intimité. Et c'est sur la colère que Mireille doit travailler si elle veut sauver son couple. Y compris seule, par exemple, en lisant le livre de la psychothérapeute américaine Harriet Lerner⁶, afin d'apprendre à transformer la force destructrice de la rancœur en énergie vitale.

La jalousie au féminin

Plutôt que la danse de la colère, d'autres femmes pratiquent ce que j'appelle la « stratégie de la sorcière ». Elles sont agressives, ont une forte estime d'elles-mêmes et ne supportent pas la blessure narcissique que provoque une trahison. Et donc, au risque de subir des conséquences encore pires, elles passent aux représailles, en rendant la monnaie de sa pièce à leur compagnon. Elles prennent un amant par vengeance et s'efforcent de le faire savoir au mari parjure. Les stratégies des sorcières sont parfois très subtiles. Je me souviens de Lucie, une quadragénaire qui avait épousé un homme riche et très connu. Elle pensait qu'avec ce mariage elle s'était casée. Mais deux ans après leurs noces, il avait perdu sa mère au terme d'une longue maladie, et son deuil s'était transformé en dépression, en apathie de vie et de désir. Il s'était fait consoler par une employée qui l'admirait beaucoup. Lucie avait obtenu des excuses, mais pas le licenciement de sa rivale. Elle avait alors élaboré une stratégie bien précise : se trouver un amant, elle qui avait toujours condamné les aventures clandestines et parallèles. Cette relation lui avait donné l'impression d'avoir de nouveau un petit pouvoir décisionnel au sein de leur couple. Au bout de deux mois, elle avait quitté son amant, très déçu parce qu'amoureux, mais elle était plus soucieuse de l'argent de son mari que du battement du cœur.

D'autres femmes encore, sans pratiquer le « un clou chasse l'autre », renforcent leur estime de soi en devenant des séductrices en série. Comme Marlène Dietrich⁷, qui n'était pas intéressée par l'amour physique, mais est devenue une avide consommatrice des flatteries d'hommes (et de femmes) plus jeunes.

Enfin, il faut mentionner la jalousie qui se transforme simplement en vengeance. Beaucoup d'entre vous ont peut-être vu l'amusant *Le Club des Ex*⁸, tiré du

La jalousie

best-seller d'Olivia Goldsmith. Et si vous ne l'avez pas vu, je vous conseille de le faire. Ce film présente des scénarios de vengeance où tous les coups sont permis à l'encontre d'ex-maris qui ont quitté leurs premières femmes pour d'autres. Il commence par un enterrement, puis tourne clairement à la farce : l'ennemi à combattre, ce sont les petites jeunes de 20 ans. Bette Midler, Diane Keaton et Goldie Hawn sont trois furies déchaînées et tellement réalistes qu'elles en paraissent même menaçantes, tout au moins aux yeux d'un homme... Avec l'apparition éclair d'Ivana Trump, qui prononce une phrase mémorable : « Ne vous prenez pas la tête, prenez tout ! » En clair, la morale de la fable est que si l'on ne peut avoir l'amour, il faut au moins prendre l'argent. Au fond, ce film est aussi une vengeance contre Hollywood, où Clint Eastwood et Sean Connery, nés en 1930, sont encore deux sex-symbols, alors que les actrices commencent à décliner dès leur quarantième anniversaire...

Pure fiction, me direz-vous ? Il paraît pourtant qu'un entrepreneur clairvoyant aurait ouvert à New York, il y a quelques années, une « école de vengeance » : on y apprend à régler ses comptes avec ses ex, avec des supérieurs arrogants ou avec des amies traîtresses. L'objectif est de causer le plus de dommages possible sans tomber dans l'illégalité. Évidemment, parfois, il y a des dérapages et la jalousie « active » des femmes se change en violence conformément au modèle masculin. Les jalouses finissent, malgré elles, peut-être pas devant un juge, mais au moins dans les faits divers. Comme cette femme de 39 ans⁹ qui ne digérait pas d'avoir été quittée et encore moins d'avoir été remplacée par une autre femme. Elle s'en est alors pris à son ex-compagnon : actes de vandalisme contre sa voiture (talon d'Achille de tout homme !), coups de téléphone muets, messages d'insultes sur son

La jalousie au féminin

portable. Elle n'a été condamnée que pour les dommages à la voiture. Elle devra payer une amende, ainsi que les frais de justice et les dépens.

Madeleine, 43 ans, a elle aussi eu les honneurs de la presse italienne¹⁰, quand elle a été arrêtée par la police pour des dommages physiques aggravés. Elle était séparée de son ex depuis deux ans, mais elle ne l'avait jamais accepté. L'idée qu'elle supportait le moins était de le voir avec une autre femme. Alors, un matin, elle est allée l'attendre en bas de chez lui. Quand elle l'a vu monter à bicyclette, elle n'a pas hésité : elle a passé la première de sa vieille Rover et a foncé sur lui. Son ex-mari n'a pas eu le temps de se ranger ; il a été renversé. Désarçonné, il a fini sur le capot de la voiture. Elle l'a traîné sur cinq mètres, indifférente à ses cris. Puis elle l'a laissé sur le bitume, endolori et évanoui. Il a réussi à prévenir la police avec son portable et, en quelques minutes, Madeleine a été repérée et arrêtée. Au début, elle a essayé de nier, mais elle a ensuite avoué que c'était elle. Son mari s'en est tiré après trente-cinq jours de soins, et elle a fini en prison. Ce n'était d'ailleurs pas la première fois qu'elle l'agressait ou tentait de l'intimider : elle avait déjà tenté de le renverser et, l'année précédente, avait mis le feu à sa voiture, puis à sa cave... Plus qu'une « danse de la colère », comme le conseille la psychothérapeute Harriet Lerner, Madeleine a exécuté la danse du feu.

Le feu : un des éléments primaires qui, comme l'eau, « nettoie », élimine tout ce qui est sale et ramène la pureté... Il a aussi été utilisé par l'auteur d'un des rares accidents mortels provoqués par la jalousie féminine. Une femme de 35 ans a, en effet, incendié le camping-car où se rencontraient clandestinement son mari et sa jeune maîtresse¹¹. À six heures et demie du matin, en cachette, l'épouse a pris sa voiture et elle s'est rendue sur le terrain

La jalousie

où son mari laissait le camping-car. Et elle les a surpris, enlacés. Il a suffi de quelques secondes : elle a aspergé le véhicule d'essence, y a mis le feu et s'est enfuie. La jeune amante, qui avait à peine 19 ans, n'a pas survécu à ses graves brûlures. Symbole de purification totale, le feu est aussi un instrument de destruction totale. Ce n'est pas un hasard, d'ailleurs, si les paranoïaques et les prophètes recourent souvent aux flammes.

CHANGER DE STRATÉGIE

N'y aurait-il pas de stratégies plus « saines » et plus « gérables », contre la jalousie, que la rancœur, l'agressivité ou la violence ? En voici quelques-unes, que je conseille tout particulièrement aux femmes possessives.

Apprendre à « dire » la jalousie

Dans sa lettre, Simone m'écrit qu'elle est « terriblement jalouse » et qu'elle ne sait pas que faire. Chaque fois que son petit ami lui raconte un événement de son passé, elle a d'horribles crampes à l'estomac qu'elle n'arrive même pas à dissimuler. Peut-être s'agit-il d'envie plus que de jalousie : à 27 ans, elle a eu peu d'expériences, comme si elle s'était « éveillée » très tardivement à la sexualité. Aujourd'hui, dit-elle, elle se trouve dans une impasse : les allusions qu'il fait à ses ex lui font mal, mais, d'un autre côté, elle ne veut pas lui interdire d'en parler. « Quand il est avec moi, mon petit ami est très gentil avec les autres femmes, mais je n'y vois pas malice. Il le fait pour plaire... Et tout le monde aime "plaire"... Je voudrais savoir si je suis trop paranoïaque. »

Ce que je conseille à Simone, c'est de « dire » sa

La jalousie au féminin

jalousie. Cela permet de faire savoir à son partenaire à quel point on tient à lui, de lui expliquer que certaines de ses attitudes (ou de ses paroles) font souffrir, et d'expulser les sentiments qui font exploser le cœur et le cerveau. Toutefois, ce stratagème fonctionne surtout au sein d'un couple stable et adulte. Si le petit ami de Simone est narcissique ou même quelque peu immature, il continuera à faire le beau à la plage et il se moquera d'elle et de sa jalousie. Mais une telle réaction devrait précisément lui suffire à y voir plus clair et à prendre ses distances. L'autre possibilité qui s'offre pour sortir de cette impasse consiste à recourir à la stratégie inverse : se montrer indifférente aux provocations de son ami et à prendre des mesures de représailles, comme le font les femmes « modernes » qui aiment non pas leur compagnon, mais le pouvoir au sein du couple. Je ne crois cependant pas que ce soit le cas de Simone.

Surmonter la peur d'être seule

Cette peur très ancienne nous tenaille parce qu'elle nous rappelle notre enfance : elle renvoie à l'enfant que nous avons été, qui avait besoin des autres (de sa mère, de son père, de sa nounou) pour survivre. Je me souviens, par exemple, d'un patient de 64 ans qui avait peur de mourir seul, de ne pas avoir une main, une voix, pour l'accompagner dans ses derniers moments. Il était donc très jaloux de sa compagne, non pour des raisons affectives, mais parce qu'elle apaisait son angoisse de la solitude (qu'il n'a réussi à exprimer qu'en thérapie).

De la même façon, nombreuses sont les femmes qui n'ont la sensation d'exister que si elles sont « appuyées » sur un homme, voire « agrippées » à lui. Pour elles, la jalousie peut être thérapeutique, parce qu'elle fait sortir

La jalousie

cette vieille peur et permet l'élaboration de sentiments qui sont ainsi libérés. Je me rappelle le cas de Corinne. Face au vagabondage érotique de son mari, elle a réagi en s'investissant encore davantage dans son travail. Secrétaire dans une agence de relations publiques, elle est devenue l'assistante personnelle de son chef, qui lui a offert, au bout de quelques années, de devenir son associée. Et la gratification financière, de même que sa promotion ont changé sa relation de couple. Elle n'était plus la petite Cendrillon qui ne pouvait être heureuse que si le prince la choisissait, elle.

Développer son côté séduisant

Beaucoup de femmes belles utilisent la séduction comme arme numéro un pour « entrer en contact » avec les autres (et surtout les hommes). Mais la plupart des femmes que je rencontre, dans la vie quotidienne, sont ternes, parce qu'elles ont été élevées dans l'idée qu'elles doivent jouer d'autres types de rôles : elles doivent être des filles, des sœurs, des épouses, des mères, sans oublier des travailleuses sérieuses, mais elles oublient d'être ce que j'appelle tendrement des « courtisanes ». Il est vrai que l'expression de leur face séduisante (et non séductrice) est encore partiellement prohibée dans notre culture, où les femmes sont soit des saintes, soit des putains.

À ce propos, le cas de Louise me paraît exemplaire. Ayant compris que son mari (suivant encore une fois la tradition) avait une aventure avec sa secrétaire, elle a « étudié » sa rivale aussi lucidement que possible. Elle a découvert qu'il s'agissait d'une femme élégante, à l'attitude séduisante, qui prêtait attention à des détails esthétiques que Louise, elle, avait toujours négligés. Elle s'est alors rappelé que son mari avait toujours aimé la lingerie

La jalousie au féminin

noire, qu'elle évitait de porter, trouvant que c'était superflu et presque ridicule.

Je l'ai encouragée dans la redécouverte de cette féminité, en lui expliquant que cet accident sentimental avec son mari pouvait être pour elle l'occasion d'évoluer en dévoilant le côté « courtisane » qui existe en toute femme et qu'elle avait du mal à assumer. Elle avait fait une timide tentative en ce sens quelques années plus tôt, en s'achetant un porte-jarretelles, mais son mari s'était moqué d'elle en lui disant que ce n'était pas encore carnaval ! Louise doit relancer ce « programme de séduction », mais de façon plus convaincante, non seulement pour sauver son couple, mais aussi pour s'approprier des parties d'elle-même qu'elle a jusque-là ignorées.

Beaucoup de femmes, quand elles cherchent à « reconquérir » leur compagnon et ont dépassé un certain âge, se demandent (et me demandent) si elles doivent s'en remettre à la chirurgie esthétique, parfois parce qu'elles voient leur compagnon avec une femme plus jeune et qu'elles voudraient rentrer dans la « compétition »... En général, il n'est pas payant de se faire refaire les seins pour récupérer son mari. Le chirurgien sera peut-être content du résultat obtenu, mais pas la femme, qui n'aura pas atteint son objectif. La chirurgie esthétique n'est vraiment une bonne solution que lorsqu'elle est décidée pour soi, pour retrouver son assurance personnelle et renforcer son estime de soi, et non dans un moment de jalousie et de désespoir. Pour ma part, il me semble que, si la jalousie peut, comme toute déception amoureuse, enlaidir une femme (quand elle maigrit, et que son visage porte les traces de ses larmes et de sa souffrance), elle peut aussi rendre belle, parce qu'elle aide à libérer le charme de chacune.

CHAPITRE IV

La jalousie au masculin

D'après un récent sondage¹, 70 % des femmes ont trompé leur partenaire au moins une fois. Exagéré ? Peut-être, mais cet état de choses est assurément facilité aujourd'hui par la quasi-séparation entre le sexe et le cœur, et par la vie de plus en plus longue que nous menons désormais – ce qui augmente les probabilités de connaître d'autres expériences au-delà du mariage unique « pour toujours » de nos grands-parents ou parents.

NOUVELLES INFIDÉLITÉS

De nos jours, les femmes sont plus autonomes : elles ont un travail, gagnent leur vie et sont indépendantes ; elles voyagent, sortent, et ont leur propre vie sociale même si elles vivent en couple. Elles n'ont donc plus une position

La jalousie

passive dans la relation. C'est pourquoi si je devais définir, du point de vue psychologique, les femmes qui ont plus d'un homme, je les regrouperais volontiers en six catégories :

1. Les femmes qui ne sont plus amoureuses, qui restent avec leur mari par inertie, parfois pour des raisons financières et, surtout, pour leurs enfants. Elles peuvent trouver un nouvel homme tant pour des raisons sexuelles que sentimentales et tomber de nouveau amoureuses. Dans ce cas, la trahison est la partie visible de l'iceberg du conflit conjugal.

2. Les femmes qui ont été trahies : elles veulent se consoler, voire se venger.

3. Les femmes-archipels, qui ont besoin d'une île principale (le mariage ou une cohabitation « officielle »), mais aussi de s'entourer d'atolls et d'îlots. Leur monde sentimental est éclaté et fragmenté : la tendresse avec un homme, la passion avec un autre, l'intérêt culturel ou politique avec un troisième.

4. Les femmes stables, mais obsédées par une passion qui les oblige à aller contre leurs principes moraux, comme Pasiphaë avec le taureau dans la mythologie.

5. Les femmes dont l'éros ne peut être stimulé que par la transgression.

6. Les nymphomanes dominées par l'urgence érotique : quand elles en ont « envie », leur objet sexuel leur importe peu. En général, il s'agit de femmes qui luttent contre la dépression et qui combrent au moins temporairement leur vide intérieur par la sexualité.

Beaucoup de femmes estiment, selon moi, que leur corps n'« appartient » pas au couple ; d'une certaine façon, elles ont repris des comportements adoptés par les hommes depuis des siècles. Mais il existe encore des maris à l'ancienne qui ne supportent pas et ne peuvent

La jalousie au masculin

pardonner un « vagabondage érotique » à leur épouse. Beaucoup d'hommes continuent même d'affirmer que l'adultère féminin est plus grave parce qu'il n'est pas mû par le sexe.

Adrien, qui a 50 ans, a épousé Béatrice il y a dix ans de cela. Jusqu'à ses 40 ans, il n'avait eu que des aventures sans lendemain. Le symptôme sexuel pour lequel il me consulte est une éjaculation non pas tant précoce qu'« immédiate » dès qu'elle lui caresse les parties génitales. Qu'est-ce qui se cache derrière ce problème ? Adrien s'est marié pour s'installer, il a tout de suite eu deux enfants, puis il a décidé de se faire faire une vasectomie. Il a en lui une terrible colère contre les femmes en général, et, bien entendu, il est jaloux. Son père est mort quand il avait 20 ans, ce qui l'a obligé à s'occuper de la propriété familiale (consacrée à la production de vin) alors qu'il aurait voulu aller à l'université. Il lui déplaît tout particulièrement d'être chargé de la gestion de cette entreprise vinicole, laquelle a été partagée entre lui et deux sœurs qu'il décrit comme des sorcières qui le volent et exploitent sa vitalité.

Adrien est un grand sportif et, quand il va à son club de sports, entre hommes, ou aux matchs de foot qu'il ne manquerait pour rien au monde, il se sent à l'aise. En revanche, il se méfie beaucoup de l'univers féminin, ce qui explique qu'il ne se soit marié qu'après 40 ans. L'image de la femme-sorcière suscite en lui beaucoup de peur et de colère, sentiments auxquels s'adosse sa jalousie.

Et sa femme ? Béatrice a fait carrière avant de se marier. Pour elle, le travail est très important, mais elle pense que le bien-être sexuel fait partie d'un mariage réussi. Et c'est donc le problème d'éjaculation immédiate d'Adrien qui provoque une crise chez ce couple formé assez froidement, rationnellement, par deux quadragénaires qui

La jalousie

voulaient s'installer. Mais le sexe n'obéit pas à la volonté et à la raison et leur mariage risque de se briser. Adrien, en effet, est d'accord pour prendre un médicament qui freine son éjaculation, mais il nie sa jalousie et sa peur des femmes, qui sont pourtant au cœur du problème.

Nombre de femmes d'aujourd'hui réussissent, et les hommes sont souvent jaloux de leurs activités et de leurs rencontres professionnelles. C'est ce que raconte le premier film d'Yvan Attal, la comédie *Ma femme est une actrice*². Son épouse, dans le film comme dans la réalité, est l'actrice Charlotte Gainsbourg. Yvan y joue un journaliste bien content quand la célébrité de sa femme lui permet de réserver une place au théâtre ou au restaurant, mais dont l'imagination se déchaîne quand elle est loin de lui pour tourner un film. Il est assailli par le doute : dans les scènes d'amour, fait-elle semblant ou non ? Lorsqu'elle commence, à Londres, les prises de vues d'un nouveau film avec un charmant et célèbre acteur grisonnant (Terence Stamp), sa jalousie explose et commence à devenir obsessionnelle ; il se demande sans cesse si sa femme lui appartient toujours. Jusqu'au jour où Yvan prend un train et a la surprise classique qu'il vaut mieux ne jamais avoir...

Peut-être le cinéma français est-il particulièrement sensible au thème de la jalousie masculine. Dans *Embrassez qui vous voudrez*³, film qui décrit une ronde d'amour et de trahisons, par un été ensoleillé, entre Paris et la Normandie, le réalisateur Michel Blanc y joue, lui aussi, le rôle d'un jaloux obsessionnel, un homme qui aime follement sa femme et la tourmente par ses soupçons, ses scènes et ses questions. En vacances dans le grand hôtel où ils passent l'été, il doute de tous et de tout, même d'un regard. Il accuse, puis pleure, désespéré, et demande

La jalousie au masculin

pardon. Or elle est on ne peut plus fidèle, mais elle va se lasser de ces épuisantes scènes de jalousie...

LES CONTRÔLEURS (PARFOIS INFIDÈLES)

De tout temps, l'homme a voulu contrôler le corps féminin, bien que l'excès de contrôle aboutisse parfois à l'inverse de ce que l'on recherche. Un exemple de jaloux traditionnel ? Le héros d'une histoire à la saveur quelque peu antique : un roman écrit en 1942 par le Hongrois Milan Füst⁴ mais publié assez récemment en traduction française (*L'Histoire de ma femme*). L'incipit est clair et direct : « Que ma femme me trompât, je m'en doutais depuis un moment. » On est tout de suite au cœur de l'histoire. Lui, c'est Jacques Störr, commandant d'un bateau ; c'est un homme massif, sanguin et brusque. Elle, Lizzy, est une Française délicate, menue et bavarde. Jacques est d'une méfiance et d'une possessivité qui touchent à la paranoïa. Il lui achète des vêtements élégants, puis devient fou à l'idée que sa femme pourrait les mettre pendant qu'il est en mer et, à peine revenu, il ne résiste pas à la tentation de fouiller dans son linge à la recherche de preuves compromettantes – obsession qui n'empêche d'ailleurs pas cet homme d'une autre époque de courir les femmes... Jusqu'au jour où ses épuisantes enquêtes feront fuir Lizzy avec un Parisien. Mais le trompait-elle ou non ? Dans un moment de lucidité, le commandant revêche va jusqu'à reconnaître : « Il n'est pas exclu que ma femme ait effectivement été innocente. »

Un amour d'un autre temps ? Pas forcément. Je repense à Joseph qui, à 70 ans, souffre d'une « banale » jalousie rétrospective, mais extrêmement focalisée : il est obsédé par l'homme avec lequel sa femme a perdu sa

La jalousie

virginité. Depuis peu, sa jalousie est aussi devenue prospective. Il continue de se demander si, quand il ne sera plus là, sa femme se remariera, si elle aura encore envie de faire l'amour, si elle éprouvera davantage de plaisir avec un autre...

Et la jalousie en dehors des liens du mariage, celle des amants ? Prenons le cas de Paul, qui avait une relation avec une femme mariée : l'idée qu'elle ait encore des rapports sexuels avec son mari le rendait fou. Elle jurait que non, qu'ils dormaient ensemble, mais sans plus se toucher, que le désir était mort depuis des années. Mais chaque fois qu'elle partait en vacances avec sa famille, Paul se sentait mal en pensant qu'en été, peut-être, à la faveur d'un verre de vin et d'une soirée nostalgique, le mari pourrait approcher celle qu'il considérait désormais comme « sa » femme. De son côté, lui était également marié et continuait de faire l'amour avec son épouse...

Le summum du contrôle amoureux est peut-être représenté par un homme qui a été excessif en tout, dans la vie comme dans l'art : Picasso, un vrai tombeur de femmes. Parmi ses conquêtes, il y a eu Fernande. Il l'a invitée chez lui pour qu'elle lui serve de modèle et l'a peinte comme un chat. Et elle est restée là neuf ans... Picasso était extrêmement jaloux et infidèle ; pour ne pas perdre Fernande, il cachait ses chaussures, afin qu'elle ne puisse pas sortir de la maison. À la fin, elle est tombée amoureuse d'un peintre italien, Ubaldo Oppi, et s'est enfuie. Parmi les autres amours du peintre, on peut citer la photographe Dora Maar, une femme autonome et pleine d'ironie : Picasso se vengera de ses aventures en la ridiculisant dans une série de portraits.

Et puis, il y a la jalousie pathologique des hommes qui ont une femme plus jeune, et qui sont de ce fait beaucoup plus méfiants, suspicieux, obsessionnels. Philip Roth

La jalousie au masculin

a écrit des pages formidables à ce sujet, notamment en mettant en scène un professeur d'esthétique⁵ obsédé par sa jeune maîtresse, Consuela. Sa jalousie se transforme en poison. Il va jusqu'à imaginer que si elle porte un chemisier ajusté, un inconnu, dans la rue, pourrait tomber amoureux d'elle et l'emmener. C'est la différence d'âge qui accentue et amplifie la jalousie ; il n'y a pas de paix pour l'homme qui a choisi une femme belle et jeune. Il aime la beauté, la fraîcheur, mais il le « paie » ensuite par le tourment de la jalousie. Et du contrôle. Il lui téléphone au moins une fois par jour, sinon il est pris d'anxiété. Il parle d'elle comme de sa « drogue téléphonique quotidienne ».

La ligne de démarcation entre l'amour débordant et le contrôle obsessionnel est d'ailleurs assez mince, quand elle ne disparaît pas. Un homme doit être présent, attentif ; mais qu'est-ce qui sépare un séducteur empressé d'un jaloux ? Le premier scrute le visage de l'aimée pour deviner ses désirs et s'efforce de susciter son intérêt. Le second, lui, ne l'observe que pour y déceler un éventuel signe de refus ou le triomphe d'un rival.

Cette ambiguïté entre l'amour et le contrôle, nous la retrouvons aussi dans la longue lettre d'épanchement de Léo : « Nous sommes mariés, et heureux, depuis neuf ans ; depuis deux ans, nous avons un fils. J'ai 34 ans et ma très belle femme, Cécile, 30. Nous sommes en train de lire votre livre *Les Nouveaux Comportements sexuels* et nous avons décidé de vous demander de l'aide à propos de deux problèmes qui nous préoccupent : une trahison et une perversion.

« J'ai toujours pensé que notre relation était inoxydable, fondée sur la confiance, l'amour et le respect. Or, il y a un an de cela, ma femme m'a raconté une histoire qu'elle avait tenue secrète jusque-là. C'est arrivé il y a

La jalousie

longtemps ; elle avait alors 19 ans et lui, un homme marié, en avait 34. À l'époque, nous travaillions tous les deux dans un restoroute, celui où nous nous sommes connus. J'étais à la station-service, elle au bar, et lui était le directeur commercial du restoroute. Au bout de quelques mois, j'ai démissionné, et il a alors commencé à lui faire la cour. Ils sont sortis ensemble quatre fois, et elle n'a cédé aux "plaisirs de la chair" qu'à la quatrième.

« Elle me l'a raconté de façon très puérile, sans aucune malice, disant qu'elle avait simplement éprouvé de la curiosité pour un autre homme, parce qu'elle n'avait jamais couché qu'avec moi. À cet instant, le ciel m'est tombé sur la tête. J'ai vu notre amour voler en éclats avec tout ce que nous avions : la confiance, le respect que je pensais lui inspirer, mes sentiments... Depuis, je ne peux plus la voir comme avant, je vois une étrangère. Et quelquefois, je ressens même de la haine. L'affection, la confiance, tout devient terne ; et je ne crois plus à l'amour.

« Et puis, je me sens ridiculisé vis-à-vis de mes ex-collègues. Tous étaient au courant de leur liaison... Plus j'y repense, plus je me sens mal, entre autres parce que je repasse dans ma tête tous les détails de l'histoire. Il s'est comporté de façon indigne, l'amenant dans un motel sordide où il l'a traitée comme un objet ; en quelques minutes, c'était fait et, après, il n'a même pas eu un mot affectueux. Dire qu'elle avait à peine 19 ans... Il l'a déposée près de chez elle et il est parti en lui disant "salut !". Et ils n'ont même pas employé de préservatif ! Quand j'y pense, ça me donne la nausée, ça me dégoûte qu'il l'ait utilisée comme ça... En conclusion de cet aveu si blessant pour moi, ma femme m'a dit : "Ne t'inquiète pas, au lit avec lui, ça a été atroce." Et depuis, je me demande : et si ça avait été merveilleux ? Et puis, elle a ajouté : "Si jamais nous le rencontrons par hasard, fais semblant de rien", comme si

La jalousie au masculin

elle voulait le protéger. Mais moi, je n'ai qu'une envie, c'est de lui casser la figure à cet homme.

« Maintenant, je ne sais plus quoi faire. Quelquefois, j'envisage presque de la quitter, ou de lui rendre la monnaie de sa pièce (aussi incroyable que cela puisse paraître, elle meurt de peur que je la trompe et elle est très jalouse). Je demandais peut-être trop de notre relation. Je croyais la connaître aussi bien que moi...

« Mais je ne veux pas devenir le "pauvre type" qui a été trompé. Moi aussi, j'ai eu des occasions, notamment une belle Cubaine qui a croisé mon chemin il y a deux ans. Elle me plaisait, mais je me suis retenu, pour ne pas faire de mal à ma femme, pour ne pas mettre notre mariage en péril. Aujourd'hui, je me trouve idiot et je regrette de ne pas avoir poussé les choses plus loin avec cette fille...

« Je l'ai dit, elle m'a avoué cette trahison il y a un an. Et puis, il y a six mois, autre coup de théâtre. Elle a voulu dévoiler toutes ses cartes. Elle m'a confié qu'elle était très attirée par un type de 37 ans, divorcé, qui habitait l'immeuble où elle allait faire le ménage. Ils se regardaient, se souriaient, se provoquaient... Ils se sont même donné leurs numéros de portables. Un jour, il l'a appelée, pour qu'ils sortent ; mais elle a refusé. Ce n'était qu'un fantasme, l'envie de se sentir désirée par un autre homme.

« Je dois préciser qu'en dépit des années et de l'inévitable routine qui s'installe au sein d'un couple, nous nous entendons encore très bien au lit. C'est très important : et c'est peut-être notre harmonie sexuelle qui m'a poussé à faire ce que j'ai fait...

« Je me suis rendu compte que son récit m'avait troublé, intrigué. Alors nous avons décidé, ensemble, qu'elle devait réaliser son fantasme. Cécile a couché avec son divorcé. J'ai tout su, l'heure, le lieu, sans tromperie. La situation était contrôlée, décidée par nous deux,

La jalousie

rationnellement. Et lui, l'heureux ignorant, il était la victime de deux époux un peu pervers.

« Un matin, elle est allée chez lui, et elle lui a pratiquement sauté dessus. Elle m'a raconté qu'elle était tellement fougueuse que lui, effrayé et désorienté, a commencé par avoir une "panne". Après, les choses se sont arrangées... Ce jour-là, nous étions tellement excités que nous avons fait l'amour plusieurs fois et dans des endroits différents – pas au lit, quoi ! Et pendant quinze jours, nous avons été plus ardents que jamais. Nous y repensons souvent et nous rions de l'impuissance de notre "victime" ; nous éprouvons le frisson de la transgression et nous rappelons parfois cette histoire pour nous exciter au lit. Je précise que Cécile ne travaille plus dans cet immeuble et qu'elle a changé de numéro de portable...

« Il y a eu deux trahisons, c'est vrai. Ma femme m'a trompé deux fois. Mais les situations sont totalement différentes et n'ont en commun que le sexe. Quand je pense à la trahison d'il y a dix ans, j'éprouve une sensation de malaise, de la haine, de la tristesse, de la honte, et je voudrais la quitter. Nous avons tellement peur que cela ne se produise, que je cesse de l'aimer ; ça la déprime, elle a compris la gravité de son acte et elle s'en veut terriblement de ce qu'elle m'a fait. Mais je ne réussis pas à lui pardonner. Je ne comprends pas cette alternance si ambiguë de haine et d'amour, de dégoût et de plaisir. »

Deux trahisons, et deux façons totalement différentes de les vivre : la première est évoquée avec jalousie et tristesse, la seconde avec un sentiment de transgression. Pourquoi ? Léo le dit bien, et avec une grande sincérité. Il n'avait rien su de la première, et n'avait eu aucun pouvoir, ni de décider ni de contrôler. En outre, je crois qu'il porte un jugement trop sévère sur le passé. Sa femme était

La jalousie au masculin

vraiment jeune ; comme elle le dit elle-même, elle était simplement curieuse de connaître un autre homme.

Il me semble que Léo accorde trop d'importance à ce qui s'est passé, à ce qui n'a été pour sa femme qu'une erreur, qu'un acte commis à la légère. Il s'est senti blessé dans son orgueil, vit cette trahison comme un manque de respect, un coup porté à sa confiance et à son image sociale (les collègues au courant...). Mais il ne peut pas continuer ainsi, en repassant dans sa tête les images d'une partie de jambes en l'air dans un motel sordide ; il risque de briser vraiment son mariage en l'étouffant dans une jalousie rétrospective et excessive.

Et la seconde trahison ? C'était un fantasme de séduction et de provocation, qu'ils ont cependant décidé ensemble de réaliser. Certes, c'est une petite perversion, mais une perversion de couple. Et si elle n'a pas suscité de jalousie, c'est parce que Léo contrôlait la situation. Elle a même remis de l'« essence » dans la vie érotique de cet ancien employé de station-service.

Léo a été trompé, mais c'est lui qui l'a décidé, c'est lui qui détenait le pouvoir. C'est cela qui le tranquillise psychologiquement et qui l'excite sexuellement. Selon moi, c'est un couple qui peut et doit rester uni. Seul Léo a un problème, celui de vouloir tout décider et tout contrôler. L'harmonie peut renaître entre eux, peut-être avec une pointe de transgression. Attention, toutefois : tous les couples n'ont pas la solidité psychologique nécessaire pour faire face à l'adultère « sur commande » et à la transgression.

LES NARCISSIQUES

Aucun homme ne souhaite être cocu, mais ce que les narcissiques supportent encore moins que le reste, c'est que cela se sache ! Ainsi d'Antoine, divorcé très fortuné qui a une nouvelle épouse plus jeune que lui. Il a une haute opinion de lui-même et a été stupéfait en découvrant qu'elle avait une relation avec le pilote de leur yacht. Il s'est senti plus ridiculisé que jaloux. Et leur couple a donc éclaté, non tant en raison de la trahison elle-même que parce qu'elle avait révélé la fragilité de leur lien. Il avait épousé une femme jeune pour se sentir jeune ; et celle-ci aimait Antoine pour la stabilité financière qu'il lui offrait, mais elle ne vibrait – sexuellement – que pour les garçons de son âge.

Néanmoins, chez le narcissique, la jalousie n'est pas toujours néfaste. Il arrive aussi qu'elle provoque de bonnes réactions. Je me souviens de l'histoire de Robert et Bénédicte. Depuis la naissance de leur petit garçon, qui a maintenant 18 mois, cette jeune femme de 27 ans avait des crises de panique accompagnées de vertiges et de tachycardie. Cela la prenait à l'improviste, quelquefois dans la rue, et elle devait alors demander de l'aide pour se faire ramener chez elle. Les crises étaient cependant moins fortes, et moins épuisantes, lorsqu'elle n'était pas seule, si son mari ou le petit était avec elle. Qu'est-ce que cela cachait ? Une vie conjugale peu heureuse. Bénédicte était mariée depuis trois ans, mais les disputes n'avaient pas tardé à commencer. Robert, qui était artisan, était un beau jeune homme un peu narcissique, très attentif à son physique et à ses muscles, et moins attentif aux exigences de la vie familiale. Il aimait passer du temps au bar avec

La jalousie au masculin

ses amis et, quelquefois, il ne rentrait pas à la maison pour manger. Sans prévenir.

Comme ses crises de panique devenaient de plus en plus fréquentes, Bénédicte a compris qu'elle ne supportait plus la situation. Elle a quitté la ville où ils habitaient pour retourner chez ses parents. Et auprès d'un amour de jeunesse, du petit ami de ses 15 ans, qui vit encore dans le village où elle est née... Il ne s'est rien passé entre eux, parce qu'elle n'avait nullement envie de se faire draguer. Mais le simple soupçon de l'existence d'un autre prétendant a poussé Robert à agir. Il est allé la trouver et l'a suppliée de revenir. C'est donc la jalousie à l'égard d'un hypothétique rival qui a fait sortir Robert de son bar pour aller chercher sa femme et la ramener à la maison.

LES COMPLEXÉS

Dans d'autres cas, l'homme est devenu jaloux pour d'anciennes raisons qui ont sapé son assurance. Tel est le cas d'Henri, qui ne supporte pas l'idée que sa femme puisse le tromper, parce qu'il a subi, dans le passé, des blessures affectives qui le rendent vulnérable à l'abandon et qu'il s'est créé une personnalité de façade. René souffre lui aussi d'un manque d'assurance qui remonte à son adolescence. Il a découvert l'autoérotisme à 14 ans (et il le pratique depuis), mais il n'a jamais osé s'approcher des filles qui lui plaisaient ni les amener chez lui, parce qu'il subissait les critiques de parents âgés et très croyants. Il est donc resté timide, tombant amoureux de femmes impossibles, alors que celles qui étaient attirées par lui ne l'intéressaient pas. Puis il s'est marié avec une femme très entreprenante, qui a pris la situation en main et l'a tout simplement séduit. Mais, avec son épouse, René a eu des

La jalousie

problèmes d'éjaculation précoce à cause non seulement d'une excitation trop rapide, mais surtout de son manque d'estime de soi. Dès que sa femme s'excite, René, qui est peu sûr de lui, se demande si c'est vraiment pour lui... Du coup, il est débordé sur le plan affectif et n'est plus en mesure de contrôler ses émotions et sa réaction sexuelle.

Il n'est pas rare que le manque d'assurance personnelle se traduise par des mécanismes d'anxiété, plus que de dépression, et qu'il ait pour conséquence négative une gestion trop hâtive de la vie. Et, en effet, René n'est pas rapide seulement sur le plan sexuel, mais aussi dans sa jalousie ; il voit dans tout regard, dans toute situation, un rival imaginaire.

Parfois, l'insécurité masculine n'est pas immédiatement repérable, et pourtant elle est une force puissante, qui alimente le feu de la jalousie. La bien-aimée, qui se fait quelquefois complice d'un jeu dangereux, devient alors victime. Comme Pauline, qui me raconte son mariage, vécu sous le signe de la jalousie : « Je suis mariée depuis dix-huit ans et j'ai deux enfants, l'un de 18 ans et l'autre de 4. Avec mon mari, j'ai toujours connu une alternance de moments de grande passion et de haine absolue. Nous nous sommes connus très jeunes, puisque je n'avais que 15 ans. Il m'a courtisée comme une déesse ; c'est le seul homme avec qui je me sois sentie belle, intelligente, fascinante... La profondeur de son amour m'a conquise. Puis j'ai eu des doutes, je me suis demandé si je l'aimais et j'ai ressenti le besoin d'avoir un peu de liberté. Je voulais sortir avec des amies, être autonome. Comme il m'étouffait avec ses attentions (il passait me prendre à l'école, venait chez moi tous les soirs, alors qu'à l'époque je n'étais qu'une ado), je l'ai quitté en lui expliquant que je n'étais intéressée par personne d'autre, mais que j'avais besoin de réfléchir.

La jalousie au masculin

« Pendant quelque temps, il s'est montré désespéré, mais j'étais convaincue d'avoir bien fait et je n'ai pas cédé. C'est alors qu'a commencé la guerre. Il s'est exhibé avec d'autres femmes dans des attitudes franchement provocantes ; il me disait qu'il ne m'aimait plus, qu'il était sorti dans telle ou telle boîte, et qu'il avait eu des expériences avec des filles faciles qui lui avaient fait éprouver des sensations incroyables. J'en avais assez et, je l'avoue, j'étais peut-être bien jalouse. C'est alors que je suis tombée amoureuse...

« Nous nous sommes installés ensemble, je suis tombée enceinte, et nous nous sommes mariés. Je voulais trouver un travail, mais il m'en a toujours empêchée, disant qu'il pouvait gagner assez d'argent pour tous les deux. Il a cherché par tous les moyens à me couper de l'extérieur. Et j'ai commencé à souffrir de crises de panique : pendant plusieurs années, je n'ai plus pu sortir de la maison, pas même pour aller sur la terrasse. C'est ma mère qui s'occupait de notre fils (nous habitions le même immeuble, mais dans des appartements différents) et, moi, j'étais comme morte. Et lui ? Il n'avait pas l'air préoccupé ; il travaillait même avec enthousiasme et il me racontait qu'il était admiré et courtié par ses clientes. Il était ravi de me voir jalouse et incapable de réagir.

« Un jour, je n'ai plus supporté la situation et, avec l'aide d'un psychologue payé par mes parents, j'ai trouvé la force de réagir. Je me rappelle quand j'ai décidé de sortir, d'essayer de faire une brève promenade ; j'ai cru que mon cœur allait exploser, je ne sentais plus mes jambes, mais j'y suis arrivée, même si je n'ai fait que quelques mètres. En quelques mois, j'ai réussi à recommencer à conduire, puis à aller seule au supermarché. Ensuite, j'ai appris qu'un concours était organisé par la mairie de ma ville. Je m'y suis préparée, j'ai été reçue et, six mois après, on

La jalousie

m'a proposé de m'engager en CDD comme comptable. Qu'est-ce que j'étais heureuse ! J'avais 30 ans. J'ai accepté.

« Mon mari, lui, a été comme saisi d'angoisse. Quand je rentrais du bureau, je le trouvais toujours en colère, avec dans les yeux une haine qui me glaçait le sang. Puis le lynchage a commencé : "Tu négliges ta famille", "Tu ne m'aimes plus", "Qui sait les occasions que tu as de me tromper", etc. Je me sentais tellement coupable que quand, au travail, ils m'ont proposé de rester, j'ai refusé, quoiqu'avec beaucoup de regrets. Je ne supportais pas de le voir comme ça. C'était une erreur, et je l'ai payée cher. Les choses ont commencé à empirer. Il n'a plus perdu une seule occasion de m'humilier, il critiquait ma cuisine, l'état de la maison, l'éducation des enfants, mes dépenses... Il ne me faisait plus jamais de compliments, ni de cadeaux. Il faisait, en revanche, des commentaires sur ses clientes, même les plus vulgaires, allant jusqu'à me dire des choses du genre : "Tu sais, cette nana a un popotin à couper le souffle ; j'aurais pu te tromper, mais je me suis retenu." »

« Depuis, notre deuxième fils est né, mais mon mari et moi continuons de nous en vouloir ; moi parce qu'il me tient prisonnière, lui parce que je ne l'aime pas assez. Mais je crois qu'au fond nous nous aimons bien, et que c'est ça, en fin de compte, qui nous fait continuer. Nous avons même décidé de faire construire une petite maison. Il continue de me faire l'amour la nuit et de détester tout ce que je fais la journée. Je me suis spécialisée dans le commerce en ligne et mon rêve est de recommencer à travailler en dehors de chez moi ; je ne pense pas faire de mal, j'ai besoin d'avoir une place dans le monde, et pas seulement dans ma famille. Qu'en pensez-vous ? »

C'est très simple : je pense qu'au troisième millénaire, un mari de ce genre, possessif et étouffant, est

inacceptable. C'est un homme à l'ancienne, absolument anachronique. Il aurait été « normal » il y a une cinquantaine d'années, lorsque les femmes, au moins dans certaines régions, n'avaient aucune autonomie, ni culturelle, ni financière, ni sexuelle. Mais si le mari de Pauline est extrêmement jaloux, c'est parce qu'il manque d'assurance, plus que de confiance en elle. La jalousie, mais aussi la haine et l'amour (la haine de jour, l'amour de nuit) sont devenus le ciment de ce couple : c'est ce qui les tient ensemble depuis dix-huit ans.

J'ai reçu en consultation un homme qui analysait assez bien sa jalousie mais qui, ne sachant pas la gérer, la combattait. « Se battre en duel avec sa jalousie, c'est faire face à son ombre agrandie par la lueur d'un feu que nous ne faisons qu'alimenter. C'est cela qui, depuis plusieurs nuits, m'empêche de dormir et, le jour, de penser à autre chose. Ce que je sais, c'est que je pourrais passer des moments merveilleux avec elle, et que je ne fais que lui parler de mes angoisses, jouer l'inquisiteur, tout à la fois victime et agresseur ; parce que je ne supporte pas que quelque chose d'elle puisse appartenir à un autre homme que moi.

« Il y a quelques mois, elle m'a dit qu'elle aimerait suivre un séminaire sous la direction d'un psychologue. Et j'ai ressenti la jalousie que j'éprouve toujours en l'imaginant dans une situation d'entente et d'intimité avec d'autres hommes ; je me suis même dit qu'elle allait sûrement s'enticher de l'animateur. En même temps, je me suis senti mesquin, égoïste et plein de culpabilité. J'ai donc décidé de l'encourager dans son choix et j'ai même contribué au paiement de l'inscription (c'était cher et elle était presque prête à renoncer...). Le séminaire a commencé. Réunion après réunion, elle me disait qu'elle était contente de ce qu'elle apprenait, mais un peu

La jalousie

ennuyée par les autres participants. Je l'avoue, cela m'a soulagé. À la fin de la session, je me suis senti satisfait que tout ce soit "bien passé". Sauf que mon amie avait manqué une réunion et que l'animateur lui a offert de la "rattraper" en lui donnant une sorte de cours particulier... J'ai commencé à avoir des doutes.

« Par commodité, il lui proposait qu'ils se rencontrent non pas au centre habituel, mais chez lui (où il n'a pas de cabinet) ; elle, elle a accepté sans hésiter. Sa proposition me paraissait peu professionnelle, ambiguë, et il me semblait tout aussi ambigu qu'elle ne se pose pas de questions. J'ai décidé alors de lui parler. Elle m'a avoué qu'elle avait remarqué que le psychologue lui prêtait une attention particulière et que certaines de ses attitudes l'avaient embarrassée, entre autres son offre de séance de "rattrapage". Elle a ajouté néanmoins que c'était un homme intéressant et qu'elle était flattée qu'il la "courtise" (c'est le mot qu'elle a employé !).

« Comme il fallait s'y attendre, la crise s'est déclenchée. J'ai commencé à délirer sur ce qui arriverait dans cet appartement, sur ce qu'il lui ferait ou essaierait de lui faire, sur la puissante arme de séduction que pourrait lui offrir le "transfert". Qui plus est, ce psychologue avait une adresse prestigieuse, dans le centre historique de la ville ; ce détail aussi me rendait fou, parce qu'en dépit des nombreux sacrifices que j'ai faits, je ne suis pas encore en mesure de vivre avec ma petite amie. Il le savait et je pense qu'il voulait aussi exhiber son appartement pour cette raison – autre arme déloyale.

« Mais je n'ai pas voulu, cette fois, lui imposer de limites ni me laisser aller à ma jalousie comme avant. J'ai un peu résisté, mais j'ai décidé de ne pas m'opposer à leur rencontre. Pour finir, il ne lui a fait aucune avance explicite ; ils ont seulement discuté et il lui a prêté des livres.

La jalousie au masculin

Mais il est possible qu'un nouveau groupe soit mis en place. Et ils se reverront ! Je sombre dans une nouvelle crise Je continue à combattre ma jalousie, je passe de la colère à la compréhension...

« Je m'étais enfin habitué à cette idée et j'avais même réussi à me faire une idée positive de mon "rival" quand il l'appelle : "Ça te plairait qu'on se voie ce week-end pour boire un verre ?" Elle répond que ça lui plairait, mais qu'elle ne pourra pas (en effet, nous partions ce week-end-là) ; il lui propose alors de la rappeler le lundi pour décider d'un soir. Elle dit oui. Et là, je m'effondre. Rien ne peut plus m'ôter de l'idée que cet homme met notre relation en péril et cherche à me prendre mon amour, ou tout au moins à l'amener à une trahison sournoise (car lui aussi a une partenaire). Cette fois, je suis trop mal pour me contenir et j'explose ; je ne supporte pas que l'on abuse de son pouvoir et de la confiance du "patient". Et cette fois, cette faute me concerne directement : le psychologue à qui j'ai donné de l'argent veut sauter ma petite amie ! Je le hais profondément, je voudrais lui téléphoner et lui dire ce que je pense de lui et ce qui l'attend s'il continue à jouer avec le feu. Mais elle m'en empêche et je respecte sa volonté.

« Notre week-end à la campagne a été étonnant. J'ai réussi à mettre de côté mes préoccupations et à profiter enfin de notre amour ; ce qui me confirme que je ne dois pas tout gâcher avec ma jalousie... Mais que faire pour oublier que ce type veut me la prendre ? Le lundi, ils s'appellent, elle lui explique la situation, il comprend et tire la couverture à lui en se transformant en conseiller téléphonique compréhensif. Il lâche des phrases comme : "Tu avais l'air contente de notre rencontre..." Des phrases qui me font bouillir. Pour le moment, leur soirée ensemble est annulée, mais ils auront diverses occasions de se

La jalousie

revoir. Par exemple autour d'une "sympathique" pizza avec les autres membres du groupe...

« Nous sommes ensemble depuis sept ans, et c'est la première fois qu'une telle situation se présente. Je suis jaloux, et je le sais ; quand nous nous sommes connus, j'avais décidé de ne pas céder à ma possessivité. C'est plutôt elle qui était suspicieuse et qui allait jusqu'à se plaindre de mon manque de jalousie. Après quelques frictions, je m'étais donc résolu à adopter ses règles, des règles avec lesquelles, d'ailleurs, j'étais tout à fait d'accord. Or, aujourd'hui, elle s'insurge contre ces mêmes principes ; elle veut se sentir libre d'avoir des amitiés masculines, même si elles sont équivoques ; elle dit se découvrir flattée par les hommes qui lui font des avances et elle ne veut pas renoncer à une amitié pour la seule raison que l'autre personne est attirée par elle.

« Je me rends compte maintenant seulement, qu'elle est sincère avec moi et, surtout, avec elle-même ; c'est là la juste façon de vivre notre relation dans la spontanéité et la liberté. Mais, pour moi, ce n'est pas facile de changer ; j'étais satisfait de l'évolution de notre histoire, je ne me sentais pas étouffé par son exclusivité. Maintenant, j'ai peur qu'elle s'éloigne de moi ou moi d'elle ; peut-être ai-je simplement peur de la liberté qu'elle m'offre en prenant la sienne. Je me sens partagé : d'un côté, je voudrais prendre la situation en main, "en homme", d'un autre, je me sens vieux jeu et borné. Mais si je réprime sa volonté de légèreté, est-ce que je ne risque pas vraiment de la perdre, en tout cas comme femme heureuse et libre ? »

Cette lettre est une longue et minutieuse analyse de la jalousie masculine. Elle est aussi entachée d'un certain sentiment d'infériorité : il suffit de penser à la « lecture » qu'il fait de l'invitation du psychologue chez lui et à l'envie qu'il éprouve à propos de l'appartement en centre-ville ! Je

La jalousie au masculin

pense que c'est justement là le problème. L'homme qui m'écrit ne sait pas vivre « normalement » sa jalousie. Certes, le comportement de son « rival » est très ambigu, de même que celui de sa petite amie. À mon avis, il faudrait que cet homme tourmenté et peu sûr de lui réussisse à dire, sincèrement, sa jalousie : qu'il lui en parle, sans la filtrer ni l'analyser, sans la retenir. Si elle le comprend et l'aime, elle décidera de ne plus revoir l'autre : c'est un flirt sans importance mais dangereux en raison de la douleur qu'il fait naître chez son partenaire. En revanche, si elle banalise ce jeu de séduction et le poursuit, cela pourrait être un signal d'alarme pour leur relation. Elle veut peut-être revoir les règles, transformer leur couple « fermé » en couple « ouvert », mais c'est une décision qu'elle a prise unilatéralement, sans lui.

Cela me rappelle une histoire qui m'avait beaucoup frappé à une époque. Une architecte mariée à un ingénieur avait décidé de surfer sur la vague de la révolution sexuelle et de faire l'expérience du couple ouvert. Lui, quoique moins séduit, l'avait suivie parce qu'il ne « pouvait » pas être jaloux, la jalousie étant un sentiment bourgeois. Pendant six mois, la femme avait eu tous les mercredis la visite d'un homme qui venait de loin tandis que lui sortait avec des amis. Jusqu'au jour où j'ai lu qu'il s'était suicidé. Il avait laissé à son épouse une lettre dans laquelle il disait qu'il l'aimait plus que tout au monde, mais que chaque mercredi, il souffrait comme un damné. Et pour rester dans son cœur, il mettait fin à sa vie.

LES VIOLENTS

Jalousie et violence : voilà un binôme bien dangereux. Nous avons déjà parlé des violences sociales comme l'infibulation, et nous parlerons, plus loin, des violences criminelles (au chapitre VIII). Pour le moment, je voudrais traiter des petites violences quotidiennes commises par certains jaloux. Chez certains hommes, la jalousie fait émerger une violence primitive lorsqu'ils se sentent attaqués ou qu'ils sont en tort. D'autres pensent qu'ils ont le droit de contrôler leur femme par tous les moyens.

Pierre, par exemple, a toujours été d'une jalousie malade envers sa femme Éléonore. Il a voulu trois enfants de rang afin qu'elle n'ait même pas le temps de regarder un autre homme ou de céder à la tentation, comme il le dit. Il lui demandait un compte rendu détaillé de ses journées : où elle allait, à quelle heure elle sortait, quand elle avait rendez-vous chez le pédiatre... Quand les enfants ont grandi et qu'elle a décidé de les accompagner à l'école tous les matins en bus, il s'y est opposé, craignant que quelqu'un, dans la foule, ne la touche, ne l'effleure. Et lorsqu'Éléonore a décidé de se remettre à travailler, elle a frôlé le divorce !

Pierre minimise les choses et affirme que tout cela appartient au passé. Pourtant, il contrôle les vêtements qu'elle met pour aller au travail et est convaincu qu'elle ne l'aime plus ; il se croit même victime de machinations et de ruses imaginaires. Je pense que sa jalousie a tourné à la paranoïa. S'il n'y avait que lui, il ferait mettre un tchador à sa femme. Et, quand il discute de politique, il loue les mérites de la culture islamique dans laquelle la femme est cachée derrière un voile impénétrable.

La jalousie au masculin

D'autres fois, il arrive que ce soit la jalousie réciproque qui déclenche la violence. Je repense à un fait divers : l'histoire de Kaspar Capparoni, jeune acteur romain qui a été arrêté, un soir, au théâtre. Que s'est-il passé, d'après la reconstitution des journalistes ? L'acteur s'est disputé avec sa femme parce qu'elle a reçu des messages compromettants sur son portable. Après force gifles et hurlements, il l'aurait enfermée à la maison pour aller au théâtre. Elle, elle a téléphoné à la police, qui est venue la libérer et l'emmener aux urgences avant d'aller l'arrêter, lui, au théâtre.

LES AMBIGUS

Et si la jalousie cachait une homosexualité latente et inavouée ? Telle est l'hypothèse principale de Freud. La jalousie apparaîtrait-elle quand l'attirance pour un autre homme s'insinue dans l'intimité du couple ? L'histoire d'Antoine me permettra de mieux m'expliquer. Celui-ci a épousé Annie, qui est médecin et s'entend bien avec Victor, avec qui elle partage son cabinet. Ils ont une relation purement professionnelle et amicale, mais Antoine ne le supporte pas. Il est obsédé par la jalousie : il voit des histoires d'amour même là où il n'y en a pas. Depuis quelque temps, il a des problèmes au travail et, dans cette situation de faiblesse, il commence à se montrer de plus en plus jaloux. Quand Annie lui dit qu'elle rentrera tard, qu'elle a encore quelques patients à aller voir, il l'imagine dans les bras de Victor. Celui-ci devient même l'objet de tous ses fantasmes, de son attention, même s'il ne l'admet pas. Comme ces hommes amateurs de films pornos qui ne regardent pas ce que font les femmes, mais l'homme qui est en scène.

La jalousie

La plupart de ces pulsions homosexuelles sont inconscientes et, selon Freud, projetées sur le partenaire dans un déchaînement de paranoïa. Ces attirances vaguement homosexuelles, qui ne sont en général pas déclarées, sont présentes dans le dernier roman de l'écrivain israélien David Grossmann. Le héros, Shaul, est un homme plus tout jeune qui raconte très en détail la trahison de sa femme Elisheva. Il est jaloux, mais aussi troublé tant par sa femme que par son rival. « Peut-être la jalousie est-elle la façon qu'a Shaul d'aimer sa femme, peut-être est-il incapable de l'aimer normalement, il a besoin de la médiation de l'autre homme, a déclaré Grossmann lors d'une interview⁶. Trop compliqué ? Mais c'est justement la nature des obsessions... Si l'on enlève la jalousie à Shaul, qu'en reste-t-il ? Rien. C'est un homme ennuyeux, aride ; la jalousie devient l'accent de sa vie, le feu qui lui enflamme l'âme. »

Le cas de David est quelque peu différent. Cet homme aux manières délicates, presque efféminées, a épousé une artiste étrangère, une femme très autoritaire et très autonome, qui voyage de par le monde avec ses « installations » vidéo. Après cinq années de mariage, il est devenu jaloux de son succès et des hommes qu'elle fréquente pour son travail. En fait, David préfère la compagnie des hommes à celle des femmes et il est bien content d'avoir deux fils. Bref, tout en restant dans la norme, il aime mieux l'« atmosphère masculine », mais cette tendance, il en rend responsable son épouse – en lui faisant de véritables crises de jalousie. Cette même logique, indirecte et inversée se retrouverait d'ailleurs, selon les psychanalystes, chez les hommes qui *doivent* séduire beaucoup de femmes : ils le feraient pour réprimer dans leur inconscient les pulsions homosexuelles qui tendent à faire surface.

Pour terminer, citons un dernier exemple qui n'emprunte ni à la vie réelle ni à la littérature, mais au

La jalousie au masculin

cinéma. Dans le film culte d'Ingmar Bergman, *Scènes de la vie conjugale*⁷, le couple formé par Marianne et Johan se brise parce que Johan est amoureux d'une jeune collègue. Quelques mois plus tard, lorsqu'ils se rencontrent pour signer leurs papiers de divorce, Marianne raconte qu'elle a surmonté sa souffrance, qu'elle a un nouvel homme dans sa vie et qu'elle doit le rejoindre le soir même. Johan veut tout savoir de cet homme, et la scène se termine... en bagarre. Je me demande ce que cela recouvre : est-ce la pulsion homosexuelle sous-jacente ou le « syndrome du harem » qui fait exploser Johan ?

CEUX QUI SUBLIMENT

Nombre d'hommes jaloux n'agissent pas mais pensent, parlent ou écrivent. Certains, par exemple, se moquent d'eux-mêmes et exploitent, sans s'en rendre compte, leur manque de confiance en eux-mêmes pour éviter d'entrer en compétition avec les autres hommes. Le psychologue Phil Mollon⁸ raconte ainsi l'histoire d'un masochiste qui tournait tout en dérision, y compris sa propre possessivité sentimentale. Au cours de son analyse, il est apparu que cette façon d'échapper au conflit cachait en réalité un fantasme : être un homme extraordinaire, réussissant merveilleusement bien et ayant la femme la plus belle. Cette histoire en appelle une autre. Une de mes connaissances, amateur de golf, disait avec ironie, parlant de l'infidélité de son épouse : « Heureusement que ma femme a un amant, ça me permet de jouer plus souvent ! »

CHAPITRE V

Infidélité et jalousie au sein du couple

En matière d'infidélité, il s'est produit un véritable retournement de situation : on ne rencontre plus (ou tout au moins plus seulement) d'astucieux faucons prêts à séduire et à embobiner d'ingénues colombes ; aujourd'hui, il semble que les traîtresses soient de plus en plus nombreuses et les sondages montrent que « la trahison est femme ». Les mots « remords » ou « sentiment de culpabilité » ont presque disparu du vocabulaire érotique féminin. Pourquoi donc les femmes trahissent-elles plus ? Ou plutôt pourquoi – comme je le crois – nombre des anciens préjugés ou des anciennes peurs se sont-ils évaporés ?

INFIDÈLE, MAIS PAS COUPABLE...

Les femmes d'aujourd'hui sont plus conscientes et plus audacieuses, elles ne veulent plus se résigner à un mariage gris, s'accordent le droit au plaisir, aux battements de cœur, à l'érotisme. Cette tendance s'accroît. Les sondages le confirment, comme celui effectué par le *New York Post*, selon lequel 9 femmes sur 10, parmi celles qui trompent leur mari, ont déclaré ne ressentir aucune culpabilité¹. Que nous révèle d'autre, cette enquête, menée sur un échantillon de New-Yorkais âgés de 25 à 50 ans ? Que 60 % des femmes interrogées ont avoué avoir trompé leur compagnon au moins une fois ; que 30 % d'entre elles ont eu une liaison parallèle ou des aventures, sans envisager pour autant de renoncer à ce qu'elles appellent un « mariage heureux » et que 60 % disaient qu'elles faisaient mieux l'amour avec leur amant. Seulement une sur cinq pensait quitter son mari pour aller vivre avec son nouveau partenaire.

Un phénomène américain ? Pas vraiment, puisque les journaux féminins, miroirs des mutations et des préoccupations des femmes, publient depuis peu des lettres de femmes infidèles. Sans aucune trace de culpabilité. L'une d'elles en particulier est déjà un « manifeste » de par son titre : « Trahir sans repentir². » Celle qui se confesse s'appelle Carole, et elle répond à une autre infidèle. Elle écrit : « En lisant ton histoire de "traîtresse" heureuse de trahir, j'avais l'impression de me lire. Depuis quelques mois, je vis la même situation que toi... Je suis incrédule pour deux raisons : premièrement parce que j'ai 48 ans et qu'en vingt-deux ans de mariage, pas toujours heureux, il ne m'était jamais venu à l'esprit que je pourrais "trahir" (je mets exprès des guillemets) mon mari, le père de mes

Infidélité et jalousie au sein du couple

enfants. Pourtant je l'ai fait, je le fais. Et je n'ai pas de remords d'aimer un autre homme. Parce que c'est génial d'éprouver de nouveau des sensations oubliées : c'est précisément l'autre raison pour laquelle je suis incroyablement étonnée. Pourquoi une telle joie m'est-elle donnée à moi ? »

S'il y a de plus en plus de femmes comme Carole, des femmes qui trahissent leur mari sans regrets, et même avec un sentiment de gratitude quant à ce que la vie a encore à leur offrir et aux surprises que leur réserve encore le destin, si telle est bien la réalité, à quoi ressemble donc le couple contemporain ? Un écrivain américain, Richard Ford, répond avec lucidité et peut-être un brin d'amertume : dans son dernier recueil³, on trouve des femmes et des hommes déçus et tentés par l'inconnu, par le frisson d'une aventure. Des femmes et des hommes... Autrement dit, les deux sexes trompent désormais sans ressentir de culpabilité, mais de la jalousie, si. C'est comme si chaque couple organisait sa vie (et sa survie) au sein de cet archipel de connaissances plus ou moins intimes.

Rétrospectivement, la monogamie peut donc sembler n'avoir été qu'une convention sociale. Qu'on songe aux amours de la Callas, femme adultère abandonnée et désespérée, à celles de Charlie Chaplin, d'Yves Montand ou de Peggy Guggenheim, l'excentrique héritière américaine qui a laissé une fabuleuse collection d'objets d'art dans sa demeure vénitienne⁴ : toutes ces histoires de célébrités n'ont pas su échapper à l'appel de la trahison. Comment se fait-il alors, s'interrogent le psychologue David Barash et son épouse Judith Lipton⁵, que la civilisation occidentale, et chrétienne, ait modifié les choses et interdit cet instinct si répandu dans la nature où la polygamie est la norme et la monogamie beaucoup plus rare ?

La jalousie

Tout le monde ne partage pas ce point de vue, loin s'en faut. Le psychiatre américain Frank Pittman⁶ est même de l'avis contraire : selon lui, l'infidélité ne se limite pas à l'adultère ; c'est la trahison d'un accord implicite et explicite au sein du couple. Ce qui est remis en cause, c'est surtout l'intimité, le partage d'expériences, des façons de voir et de percevoir la réalité. « Pourquoi risquer tant pour aussi peu ? », se demande-t-il, en inversant la vision traditionnelle de l'infidélité. En effet, en général, nous pensons que la trahison résulte d'une relation bancale ; Pittman, lui, affirme que c'est l'infidélité qui entraîne une relation bancale. Quant au sociologue Francesco Alberoni, grand « expert » ès sentiment amoureux, il critique lui aussi le goût du nouveau, de la diversité, du dévergondage, comme une poussée primordiale et irrationnelle. Le véritable amour est monogame, dit-il. Que la relation ait commencé par un coup de foudre ou un *chat*, par nature, et sans aucun effort, elle devient exclusive⁷.

Pour ma part, ce qui m'intéresse le plus ici, cependant, ce n'est pas de définir les raisons sociales ou religieuses de la monogamie, mais de voir comment font ceux qui vivent un archipel de relations sentimentales, notamment face à la jalousie. Tâchons donc de comprendre comme se structurent les couples qui se sentent « trop bien pour se séparer, mais pas assez bien pour rester ensemble⁸ ».

LES COUPLES « AGRIPPÉS »

Qui s'agrippe à qui ? Autrefois, c'étaient généralement les femmes qui étaient très liées, voire collées, à leur mari parce que leur masochisme, leur condition sociale et, peut-être, le désir de préserver l'unité de la famille étaient plus forts que la colère suscitée par la trahison. Mais, depuis

Infidélité et jalousie au sein du couple

peu, nombreux sont les hommes qui, tout en déclarant aimer leur femme, ne font en réalité que se conformer au « syndrome d'agrippement » identifié par Imre Hermann, ce syndrome que nous avons tous connu dans l'enfance, quand on s'agrippe au corps de sa mère faute d'autonomie et parce qu'on y trouve sécurité et tranquillité.

Voyons, par exemple, le cas de François, 40 ans, qui a tendance à être passif ; je le soupçonne même de sombrer, de temps à autre, dans l'autosabotage. Cet homme intelligent a fait des études d'avocat, mais il a échoué dans la dernière ligne droite et il est devenu greffier au tribunal. Il y a deux ans, il a rencontré une jeune femme, Alicia, qui a quitté son petit ami pour lui. Elle est venue vivre avec lui, ce qui lui a donné beaucoup de courage. Mais, au bout d'un an, elle a commencé à étouffer, et elle est retournée avec son ex. Depuis, François est déprimé. En parlant avec lui, on se rend compte qu'il s'était agrippé à Alicia comme le lierre aux arbres. Pour lui, la solitude n'est pas un moment de réflexion ou de méditation, parce qu'il manque d'estime de soi. Vivre seul, me répète-t-il, c'est une non-vie. C'est pourquoi il refuse de se définir comme un célibataire ; il dit que c'est une étiquette mensongère et faussement glamour. Il n'est pas « célibataire », il est « seul », sans Alicia.

Georges, 65 ans, à la retraite depuis très peu de temps, est un autre exemple d'« homme agrippé ». Sa nouvelle compagne, Florence, en a 50. Il l'aime beaucoup, l'entoure de nombreuses attentions et lui écrit des poèmes ; elle, c'est une femme pratique, rationnelle, qui dit qu'il y a un temps pour rêver et un temps pour agir. Si Georges fait souvent l'amour avec elle, ce n'est pas parce qu'il en a envie, mais parce qu'il a peur que Florence, si elle n'a pas sa dose de sexe, le quitte pour un autre homme. C'est donc une jalousie possible – ou plutôt la peur de l'abandon – qui

La jalousie

commande son érotisme. Malheureusement, Georges prend souvent l'initiative à mauvais escient, quand elle est pressée ou pense à son travail. Certes, il est romantique, et les poèmes qu'il écrit sont sincères et touchants, mais il n'est pas un bon séducteur, parce qu'il ne tient pas compte des rythmes et des besoins de sa compagne : son syndrome d'agrippement le fait agir de manière impulsive.

Marc a lui aussi 65 ans. Ce dirigeant d'entreprise très apprécié à son travail a eu une aventure avec la meilleure amie de sa femme lorsque celle-ci est partie à l'étranger pour soigner une sorte d'emphysème. Comme il est très attaché à son épouse, il s'est senti perdu en son absence et il s'est réfugié, non sans une certaine lâcheté, dans les bras de la femme qu'il voyait le plus souvent (et qui, bien entendu, lui avait toujours plu). Je ne crois cependant pas que ce soit le sexe qui motive cette trahison (d'ailleurs, quand sa femme est rentrée, il a immédiatement interrompu son autre relation et il s'est rapproché d'elle, y compris sur le plan érotique) ; c'est plutôt, là encore, le syndrome d'agrippement : Marc a peur que sa femme meure et qu'elle le laisse seul. Au travail, c'est un homme fort et déterminé, mais, sur le plan affectif, il est très faible et fragile. Il a fait son chemin, dans la vie, grâce à sa volonté, mais du point de vue sentimental, il commet des erreurs. Comme celle-là : découvrant sa trahison, sa femme, blessée, fâchée et jalouse, lui fait maintenant payer son infidélité.

Beaucoup des couples que l'on a toujours qualifiés de « fusionnels » souffrent en réalité du syndrome d'agrippement. Tant que leur vie n'est pas perturbée par un événement extérieur, ils ne se rendent pas compte de cette dynamique interne secrète et qu'ils confondent symbiose et intimité.

Infidélité et jalousie au sein du couple

LE NARCISSIQUE ET LA SOUMISE

Combien ce genre de couples était fréquent à la génération précédente, des couples au sein desquels l'homme s'affirmait, et faisait carrière, en partie grâce à l'énergie et au dévouement de sa femme ! Aujourd'hui, on rencontre encore des femmes qui tombent amoureuses d'hommes très sûrs d'eux qui éprouvent un sentiment de supériorité (apparent). Ces hommes ne connaissent pas le doute et ils ont une vision monolithique de la réalité. Ils ont une grande confiance en eux-mêmes et des convictions très arrêtées. Ils sont persuadés d'avoir trouvé une clé ouvrant toutes les portes et donnant la solution à tous les problèmes de la vie. Ce sont des sortes de « fanatiques », capables de causer de gros dégâts en amour. Au début de leur liaison, ils sont heureux, pleins de l'énergie de celui qui sent qu'il détient la vérité, mais ils ne le restent que tant qu'ils demeurent dans leur « système narcissique », dans la vision exagérée de leur vie. Et certaines femmes sont « utilisées » sentimentalement afin que le système narcissique de leur compagnon ne soit pas ébranlé. J'ai ainsi eu en thérapie un homme politique qui luttait contre la dépression. Il voulait que je lui dise que son illusion politique, pour laquelle il avait menti et volé, était – ou tout au moins avait été – authentique, vraie. Beaucoup de femmes sont confinées dans ce rôle : elles doivent conforter l'illusion ultime de leur partenaire qui, sinon, sombre dans la dépression.

Comment se fait-il, cependant, qu'à une époque où les principes féministes sont devenus réalité, certaines femmes continuent de « flasher » sur des hommes qui n'ont, en fait, aucun charisme ? Sans doute parce qu'elles n'ont pas confiance en elles-mêmes, ce qui fait que la

La jalousie

vérité et le bonheur doivent venir de l'Autre, de quelqu'un ou de quelque chose d'extérieur. Ce sont des femmes dépendantes, dont certaines deviennent la proie de sectes ou d'hommes qui utilisent des mécanismes analogues à ceux des sectes jusque dans leur vie de couple.

Les couples fondés sur la complicité entre un narcissique et une femme soumise peuvent durer longtemps. Surtout si celle-ci s'estime peu, s'il existe un « bouc émissaire extérieur » qui permet de rejeter la responsabilité des erreurs sur quelqu'un d'autre, ou si l'un des partenaires s'implique activement dans un mouvement politique ou religieux, qui lui sert à contenir son mécanisme fanatique personnel.

Au fond, c'est l'histoire d'Anne qui, à 50 ans, vient demander de l'aide. Elle est très, très en colère contre ceux qu'elle appelle les « imposteurs ». Elle dit que derrière la belle façade se cache une réalité moins noble, et j'en comprends très vite la raison... Anne est mariée depuis vingt-six ans à Antoine, un bel homme, de ceux que je définirais comme des « toujours verts ». Antoine est très attentif à son aspect physique et se fait des muscles et une estime de soi en béton en allant faire de la gym trois heures par jour. En fait, derrière cette apparence sportive, Antoine cache une tendance homosexuelle. Pour réussir à avoir une érection avec sa femme, il doit prendre des médicaments. Son estime de soi est comme une noix : il s'est fait une écorce dure, mais à l'intérieur, le fruit est friable et tendre.

Comme tous les narcissiques, Antoine accomplit des actes plus téméraires que courageux dans l'espoir de montrer aux autres, et à sa compagne, qu'il est viril. Maintenant, il s'est mis en tête de vouloir éprouver le frisson des sports extrêmes : il a essayé plusieurs fois le saut à l'élastique et il veut désormais tenter le parapente. Toutes

Infidélité et jalousie au sein du couple

ses entreprises, généralement excessives, sont au service de son narcissisme...

Par nature, le narcissique n'instaure pas de véritables relations, mais il « utilise » les autres comme miroir de sa propre image. Bien entendu, Antoine paraît totalement imperméable aux critiques et, y compris au sein de son couple, il ne s'est jamais mis en cause, rejetant la responsabilité de ses problèmes sexuels sur Anne. En outre, comme tous les « m'as-tu-vu », c'est un paternaliste, surtout vis-à-vis de son fils. Bref, le plus petit dénominateur commun dans ces couples narcissique-soumise est que l'homme refuse de se remettre en question pour ne pas dévoiler la faiblesse d'une estime de soi hypertrophiée.

Malheureusement, Antoine a eu des parents qui ne lui ont prodigué quasiment aucune affection et, pour attirer leur attention et gagner leur estime, il a dû faire des efforts excessifs pour construire sa personnalité d'adolescent. Dans d'autres cas, les parents ont une estime de soi instable et transmettent ce modèle, ou ils ont au contraire des prétentions exagérées par rapport aux capacités et aux caractéristiques de leurs enfants.

Que peut faire une femme avec un tel homme ? Anne a choisi de s'adresser à un spécialiste, seule, pour une thérapie individuelle. C'est ainsi qu'elle a compris que la crise de son couple n'était pas de son fait. Elle était devenue suspicieuse, pensant que son mari, à la salle de gym, avait un flirt avec une femme plus jeune... Mais sa jalousie était sans motif. Seule sa thérapie a permis à Anne de comprendre qu'elle était complice du dysfonctionnement de son mari. Extrêmement compréhensive, elle continuait de le protéger de tout. Elle faisait même semblant d'éprouver du plaisir durant leurs rapports sexuels, n'ayant pas le courage de lui dire qu'elle ne ressentait rien. Il a été essentiel, pour elle, de reprendre

La jalousie

confiance en elle-même afin de décider librement soit de le reconquérir, soit de le laisser partir. Dans ce genre de situation, l'important consiste à agir et à cesser d'accepter passivement que l'enlissement continue, même lorsque l'homme nie la réalité de la situation.

Curieusement, deux autres femmes « enlisées » ayant des maris narcissiques se prénomment également Anne. Cette fois, elle a 55 ans et elle aime encore désespérément son mari, Serge, lequel a perdu la tête pour une Roumaine qui travaille dans un bar proche de son bureau. Anne est confrontée à deux problèmes : le premier est que Serge nie ; le second est qu'il voudrait avoir avec sa maîtresse un lien quasi conjugal. Mais il n'a pas choisi la femme appropriée, car la belle Roumaine est très séductrice et il n'est pas le seul client « accroché » par ses sourires.

Au bout de quelques mois, Serge admet : c'est vrai, il est tombé amoureux. Il veut prendre sa retraite et, avec l'argent de sa pension, ouvrir un bar avec sa belle serveuse. De toute évidence, cette idée vient d'elle. Et moi, qu'est-ce que j'en pense ? Il est assez courant de voir des hommes d'un certain âge perdre la tête pour des femmes plus jeunes, le plus souvent pour des raisons strictement érotiques, même si, de nos jours, le sexe est relativement distinct du cœur. Ce qui me surprend, dans cette histoire, c'est que Serge ait cru avoir trouvé une femme avec qui il pourrait vivre tranquillement sa retraite alors qu'elle, selon moi, s'intéresse à son argent.

À ce stade, la seule issue possible serait qu'un ami que Serge respecte et écoute lui parle avec sincérité ; sinon, il risque de se faire avoir en amour, de détruire un mariage de plus de trente ans et de voir sa pension disparaître en fumée. Je ne vois pas d'autre solution, puisqu'il n'a aucune intention de se remettre en cause.

Infidélité et jalousie au sein du couple

Enfin, voici l'histoire de la « troisième » Anne. Au cours de son adolescence, cette femme a expérimenté des jeux érotiques avec son frère. Cet épisode ambigu, elle l'a repoussé, enfoui dans sa conscience ; quand elle y repense, elle se sent sale. Cela a conditionné sa vie, parce que, par la suite, Anne s'est laissée « emprisonner » par un homme qui l'exploitait affectivement et avec qui elle menait une vie épouvantable. Il ne tenait compte ni de ses désirs ni de ses besoins, que ce soit sur le plan sentimental, sexuel ou dans la vie quotidienne. Lui seul existait ; ou plutôt, lui et son narcissisme. Et Anne pensait que c'était normal. Elle étouffait ses désirs, ses rêves, mais aussi sa jalousie, car, entre autres choses, cet homme draguait effrontément toutes les femmes qu'il croisait. Anne pensait que c'était la seule façon, pour elle, de payer ses « erreurs » du passé. Là encore, la psychothérapie s'est révélée utile, qui sert précisément à surmonter les sentiments de culpabilité lorsqu'ils rendent prisonnier du passé et empêchent d'envisager un avenir plus rose.

LES COUPLES « TRADITIONNELS »

Que se produit-il quand un homme jaloux aspire à un couple traditionnel ? Il peut se produire ce qui est arrivé à la jolie secrétaire innocente d'un industriel qui devait de temps en temps l'accompagner dans ses déplacements professionnels. La veille de chaque déplacement, son mari, jaloux et sans nul doute plein de fantaisie, mettait un peu de laxatif dans son dentifrice. Le pot aux roses a été découvert à l'hôpital, où elle a demandé à voir un spécialiste, se plaignant de fréquentes et inexplicables diarrhées...

Dans d'autres cas, la jalousie s'exprime en niant

La jalousie

totalelement la liberté de l'autre. C'est ce qui est arrivé à Mona. Née en Argentine, elle s'est fiancée avec un homme qui se trouvait là-bas en vacances. Ils se sont connus en dansant le tango ; c'était un passionné de danse, qui avait pris des leçons pendant des années. Alors quand, à Buenos Aires, sur les accents poignants d'Astor Piazzola, il a pris dans ses bras cette belle fille sensuelle, toujours vêtue de noir et de rouge, pour lui, un rêve s'est réalisé. À 30 ans, il est tombé éperdument amoureux. Il l'a fait venir chez lui pour l'épouser, il l'a présentée à sa mère, puis il l'a pratiquement enfermée dans sa maison. Ils allaient ensemble à des soirées de tango, mais, chaque fois, c'était un cauchemar. Il ne voulait pas qu'elle danse avec qui que soit d'autre, lui faisait des scènes pour des talons trop hauts ou des vêtements trop moulants, ne tolérait même pas que d'autres hommes la regardent. Jusqu'au jour où Mona, lasse de cette jalousie injustifiée, est retournée en Argentine en laissant son fiancé à sa mère.

Léa, elle, a 26 ans. Elle est vendeuse dans une boutique de mode. Avec ses longs cheveux bruns et raides, elle ressemble un peu à Penelope Cruz. Pendant trois ans, elle a été la maîtresse d'un homme marié qui – comme amant – était passionné et généreux. Puis il a quitté sa femme et ils se sont installés ensemble. Et il a changé. Il veut que Léa cesse de travailler ; il dit qu'il l'entretiendra, qu'ils n'ont pas besoin d'un second salaire et que, de toute façon, elle gagne si peu... Léa répond que son travail lui plaît. Alors il devient méprisant, presque agressif, il cherche à lui démontrer que son travail de vendeuse est nul. Il lui demande si, au magasin, elle espère rencontrer un autre homme marié plus riche et plus avenant – allusion au fait qu'ils se sont connus parce qu'il cherchait un cadeau pour sa femme. Ensuite, au cours de ces incroyables scènes de jalousie, il se rend compte qu'il a

Infidélité et jalousie au sein du couple

exagéré, il change de registre et lui dit qu'il aimerait avoir un enfant avec elle, et qu'il ne rime donc à rien qu'elle travaille. En fait, son seul désir à lui est qu'elle devienne sa propriété exclusive, mais Léa commence à se sentir étouffer.

Que peut-elle faire ? Avant tout, elle doit comprendre, peut-être même en discutant avec lui, si cet homme veut reproduire avec elle le même modèle conjugal qu'avec sa femme ou s'il est prêt à explorer de nouvelles modalités de vie commune (à première vue, j'en doute). Léa est indépendante, vive, et elle a toute la vie devant elle. Selon moi, elle ne doit surtout pas quitter son travail et abandonner son indépendance financière. Espérons que la prochaine fois, elle dictera rapidement ses conditions et qu'elle ne se laissera pas imposer sournoisement celles d'un autre. Certes, la vie de couple exige sans cesse des compromis, mais on ne peut pas, sous peine de se condamner à être malheureux, accepter toutes les règles établies par l'autre.

L'histoire de Marina est encore différente. Elle me parle d'Alex, son ancien amant, qu'elle a quitté parce qu'il ne se décidait pas à se séparer de sa femme. Et maintenant, trente ans plus tard, il est revenu à la charge. Mais alors qu'à 25 ans, c'était un très bon amant, maintenant, il a des problèmes d'érection parce qu'il se dit que les choses qu'elle faisait autrefois avec lui, elle les a faites, après, avec d'autres hommes. Autrement dit, il éprouve une jalousie sexuelle rétrospective, comme s'il voulait annuler toutes les années où Marina a vécu et aimé sans lui.

Cette jalousie instinctive, quasiment de possession, on la retrouve aussi dans les biographies de personnalités célèbres. Je pense notamment à Dostoïevski et à son amour pour Apollinaria : l'écrivain russe a été stupéfait quand, arrivé à Paris en retard d'une semaine, il a constaté

La jalousie

que celle qui aurait dû l'attendre était tombée amoureuse d'un jeune Espagnol prénommé Salvador. Apollinaria avait vingt ans de moins que Dostoïevski, qui l'a décrite dans le roman *L'Idiot*, sous le nom de Nastasia, femme infernale capable d'inspirer de vifs sentiments de haine et d'amour. Il lui a néanmoins proposé de faire un voyage en Italie, pendant lequel il s'est cantonné dans le rôle d'ami fraternel et a sublimé sa libido en s'adonnant aux jeux de hasard. Apollinaria⁹ est demeurée présente dans sa vie même après leur séparation : la seconde épouse de l'écrivain, Anne Snitkine, dévouée et amoureuse, a toujours ressenti de la jalousie à l'égard de l'ex-maîtresse de son mari.

Dostoïevski, qui était un grand écrivain et un homme très perspicace, ne comprenait rien aux femmes, mais ses sentiments nourrissaient ses romans. Cela montre que tant la jalousie que l'amour partent du cœur, du centre secret et palpitant de notre être, et non de la raison. C'est d'ailleurs ce que soutient le philosophe Gaston Bachelard¹⁰. Pour lui, il existe deux feux très différents, celui que provoque la foudre et celui de l'allumette que l'on peut allumer ou éteindre à volonté. Il est clair que, dans de nombreux cas, la jalousie ressemble souvent à la foudre : elle apparaît en un éclair, après un événement ou une découverte, et peut brûler et endommager gravement la relation de couple.

LES COUPLES « DE FAÇADE »

Parfois, la jalousie fissure ce qui n'est qu'un « couple de façade », comme dans le cas de Leïla et Bruno, deux retraités de 68 et 70 ans unis depuis toujours, tant dans la vie privée que sociale. Que s'est-il passé, alors ? Une tentative de suicide inattendue de Leïla a fait apparaître à quel point, depuis une dizaine d'années, elle était

Infidélité et jalousie au sein du couple

déprimée. Elle boit en cachette et, ces derniers temps, passe plusieurs heures par jour au casino (en effet, ils vivent non loin d'un célèbre casino), où elle joue la majeure partie de la retraite de Bruno. Tout a commencé quand leur fils, qui était parti travailler en Amérique du Sud, n'a plus donné de nouvelles pendant quelques semaines. Leïla, anxieuse de nature, était convaincue qu'il avait été enlevé par des guérilleros. Elle s'est alors mise à éprouver une angoisse qui ne l'a plus quittée.

Leïla et Bruno sont un couple d'émigrants unis par la volonté de réussir. Ils ont travaillé et épargné sans relâche, dans le cadre de rôles bien définis : elle, « dirigeait » le territoire domestique, et lui, celui du travail. En tant que chef de chantier, il donnait avec une grande assurance des directives sur ce qu'il fallait faire ou ne pas faire, et il en éprouvait beaucoup d'orgueil. Son départ en retraite l'a privé de cette position de commandement. Depuis qu'il a commencé à passer davantage de temps à la maison, les disputes sont devenues plus fréquentes parce que Leïla, au lieu de se sentir moins seule, s'est sentie davantage contrôlée lors de ses fugues au casino. Bruno aussi joue, mais il se limite au loto : il voudrait réaliser son rêve et s'acheter une maison. Il est donc furieux quand Leïla, adoptant de toute évidence un comportement de sabotage, dépense au jeu l'argent de sa retraite. En outre, il est un peu jaloux : il croit que sa femme a été séduite par un croupier qui l'attire au casino par ses sourires et de fausses promesses.

Que faire avec ce couple de septuagénaires, qui a bien fonctionné tant qu'ils avaient un objectif commun à atteindre et un ennemi à vaincre, mais qui a ensuite perdu son énergie parce qu'ils ont maintenu des rôles rigides sans savoir établir de véritables échanges ? Une tentative de discussion sur les raisons de la détérioration de leur

La jalousie

relation a lamentablement échoué. C'est que Bruno ne s'implique pas dans les consultations ; il s'est crispé sur l'histoire du croupier et il ne vient en thérapie que pour aider sa femme à se soigner et à jouer moins. Il ne se demande pas pourquoi elle a tenté de se suicider, ni si elle souffre de la rigidité et du vide de leur vie actuelle. Il reste la possibilité de s'occuper de Leïla et de sa profonde dépression, qui a sans doute commencé il y a des années et qui ne fait que s'accroître, du fait de la raréfaction de leurs projets communs. Peut-être n'est-il pas trop tard pour aider cette femme à mener une vie plus authentique, puisque leur existence de façade était tellement vide qu'elle devait la combler par l'alcool.

Louise vit elle aussi depuis douze ans au sein d'un couple de façade, mais elle s'en est aperçue et elle s'est efforcée d'adopter un comportement adapté à la situation. Elle vit avec un homme divorcé, froid, peu sensible et indifférent tant sur le plan sentimental que sexuel. Dans un premier temps, Louise a pensé que cette aridité tenait au caractère de son compagnon, et elle a donc essayé de voir le bon côté des choses, en se disant que cela l'empêcherait de tomber amoureux d'une autre. Or, un jour, il lui a avoué que pendant deux années, il avait eu une relation avec une femme mariée, plus jeune, mais qui y avait mis fin parce qu'elle ne voulait pas faire de scandale et briser sa famille. Cette situation fait penser à l'Amérique décrite par John Updike¹¹, où la façade est sauve, mais dans laquelle abondent rancœurs et vengeances.

Depuis la révélation de la trahison, rien n'a changé pour Louise : son compagnon est toujours insensible et il s'efforce encore, avec une certaine cruauté, de mettre en péril l'autre couple. Louise aussi est pleine d'une rancœur qui la domine totalement. Elle ne veut pas quitter cet homme, parce qu'elle n'est pas convaincue - à 40 ans -

Infidélité et jalousie au sein du couple

d'en trouver un autre, dans la petite ville de province où elle habite, mais elle se sent jalouse de l'autre femme, surtout sur le plan sexuel. Alors qu'elle se considérait comme une bonne amante et une grande séductrice, maintenant, après la trahison de son partenaire, elle ne se sent plus à la hauteur.

Chez ce couple de façade, la jalousie, tout comme le ressentiment ont émergé brusquement, comme lorsqu'un orage éclate brutalement dans un ciel limpide. Mais que se passe-t-il quand c'est un malentendu qui fait surgir une jalousie sans fondement ? Cela me rappelle un épisode auquel j'ai assisté au Brésil. Je me trouvais à Rio de Janeiro pour des raisons professionnelles. Là-bas, j'ai fait la connaissance d'un couple de Brésiliens, Marcela et José. Nous nous trouvions dans une très grande boîte, où l'on dansait et buvait, avec un groupe de journalistes. José s'est mis à bavarder avec l'un d'eux, et, à un moment donné de la soirée, les deux hommes sont allés s'installer dans un coin de la discothèque pour continuer de boire et de parler tranquillement tandis que Marcela dansait. Les heures ont passé et elle est rentrée à la maison. Sans doute José, ivre, s'était-il endormi, mais elle, ne le voyant pas revenir au petit matin, s'est imaginé une histoire homosexuelle avec le journaliste et, pendant une semaine, elle a refusé de lui adresser la parole. Elle ne lui a même pas ouvert la porte, hurlant qu'il n'avait qu'à aller coucher chez des amis. José, parfaitement hétérosexuel, ne savait plus quoi faire pour lever les soupçons...

Dans un autre genre, j'ai reçu l'histoire d'une femme désespérée qui signe « Otella » et me raconte qu'elle a découvert que son petit ami était bisexuel. Elle écrit : « Je vis avec un homme qu'il y a un an encore je croyais parfait, même si, compte tenu de ma nature suspicieuse et méfiante, j'ai toujours pensé que ce qui est trop parfait

La jalousie

cache forcément quelque chose... Et c'était le cas. Un jour, dans un boîtier de CD-Rom, je trouve des adresses de *chats*, et c'est là que j'ai compris qu'il dialoguait avec d'autres hommes, se déclarant ouvertement bisexuel. J'ai eu l'impression que la terre s'ouvrait sous mes pieds. Depuis, je vis un cauchemar permanent dont je n'arrive pas à sortir. Lui bisexuel ? Une telle découverte vous met dos au mur et fait douter de tout.

« Et maintenant, je ne le crois plus sur rien : je doute de ce qu'il dit, de ses gestes, de ses sentiments ; j'ai très peur qu'il ne soit avec moi que pour "se couvrir". Et je continue à repenser au passé, à "relire" notre histoire. C'est comme si, tout à coup, le compte était bon, comme si de multiples petits détails prenaient place comme les pièces d'un puzzle. Le dessin est toujours le même, la conclusion toujours celle-ci : il est bisexuel et il ne m'aime pas. Lui, il continue de nier et ça me rend cinglée... Le fait-il par crainte, par honte ou dit-il simplement la vérité ?

« J'ai commencé à avoir des crises d'anxiété. Ça ne peut pas durer, c'est de la folie. Dans notre intimité aussi, tout a changé. Au lit, je suis devenue agressive, je suis obsédée par l'idée de réussir à le posséder physiquement pour lui donner ce que je ne dois pas lui donner puisqu'il le cherche ailleurs. Et lui ? Il menace de me quitter si je ne laisse pas tomber mes idées paranos. Je me sens brisée, j'ai perdu toute assurance et, par moments, je suis désespérée, surtout quand il sort avec des amis. Je ne sais jamais s'il me dit la vérité, s'il est avec eux ou avec quelqu'un d'autre.

« Ma jalousie a tourné à la paranoïa, ma vie est lamentable. Je me pose des questions, je m'inquiète : que signifie le "je t'aime" qu'il me dit bien souvent ? Je ne sais pas s'il m'aime vraiment, et je ne comprends pas son silence. Je me rends compte que je change. Je deviens mauvaise, amère ; j'explose régulièrement, j'ai des accès de rage. J'en

Infidélité et jalousie au sein du couple

suis même venue à lui lancer des objets au visage, à le menacer. Nous avons essayé de nous séparer mais, loin l'un de l'autre, nous sommes mal ; nous nous sommes remis ensemble, ma jalousie grandit de plus en plus et il continue de nier. Je ne sais que faire, j'essaie de m'étourdir pour ne pas y penser, et puis, j'y repense tout à coup, et je suis alors saisie de terreur, j'ai des sueurs froides, j'ai envie d'en finir. »

Où se trouve la vérité ? Avons-nous affaire à un bisexuel qui nie la réalité ? Ou bien à une femme trop jalouse, méfiante, presque paranoïaque, qui soupçonne son mari à tort ? Toujours est-il que ce couple est malade, malade de son incapacité à communiquer. C'est là-dessus qu'ils devraient travailler, au lieu de parler de sa jalousie à elle et de sa bisexualité à lui.

Aujourd'hui, les difficultés de communication sont parfois dues à des malentendus culturels. Dans le monde actuel, il est facile de tomber amoureux d'une personne d'une autre nationalité, d'un autre pays et de l'épouser ensuite. Et cela pèse sur les lois « non écrites » du couple. Et sur la jalousie. Je pense par exemple à Juanita, jeune femme de 26 ans d'origine latino-américaine. Elle supporte un mari au caractère difficile, qui préfère passer ses soirées à boire avec des amis et qui lui dit ensuite que c'est la conséquence de son manque de séduction. Or elle a grandi dans un milieu où la femme qui faisait des avances était considérée comme peu sérieuse, ce qui fait qu'elle attend de son mari qu'il prenne l'initiative. Or lui est fuyant et, en réalité, peu attiré par les femmes. Il n'est pas homosexuel, mais il préfère la compagnie des hommes.

C'est cet aspect de leur rapport de couple que nous avons tiré au clair ensemble. Juanita avait envie de faire l'amour avec son mari, mais elle se retranchait derrière une jalousie sans motif, accentuée par son sentiment d'être

La jalousie

refusée. Arrivée depuis peu en Europe, elle ne concevait pas que les femmes sont et se sentent les égales des hommes et peuvent donc aussi faire des avances et prendre l'initiative sur le plan sexuel sans être mal vues. Les codes de communication étaient donc différents de ceux qui prévalent en Amérique latine, où l'homme continue d'avoir le contrôle du désir et de la sexualité du couple.

LES COUPLES (TROP) COMPLÉMENTAIRES

D'après les psychologues, les couples complémentaires ont une vie plus longue que les couples symétriques, dont les partenaires se trouvent, dès le début, en concurrence l'un avec l'autre. Pourtant, quand la complémentarité initiale s'accroît, ils risquent de ne plus se reconnaître. C'est ce que montre l'histoire de Fiona et Charles. Fiona, née en Irlande, a les cheveux roux et un caractère gai et entraînant ; elle faisait partie d'une compagnie de tourisme et elle a parcouru la moitié du monde. Mais, après 40 ans, elle a senti un besoin de stabilité, de sécurité... De s'enraciner, en somme. C'est pourquoi elle a épousé un homme qui avait les pieds sur terre, ou plutôt sur les sommets : Charles est réservé, intelligent, plus jeune qu'elle. Il a toujours vécu pour ses deux passions, la musique et la montagne. Charles est un bon alpiniste, il aime l'altitude, la solitude, les refuges où l'on n'arrive qu'à pied. Au début, ce côté « sauvage », silencieux et très masculin, a beaucoup séduit Fiona. Ils ont donc formé un couple très complémentaire : elle, l'effervescente et lui le silencieux ; elle, la joyeuse, et lui, le réservé, unis par l'amour.

Vingt ans ont passé. Leurs différences, autrefois

Infidélité et jalousie au sein du couple

parfaitement complémentaires, se sont accentuées. Et maintenant, Fiona et Charles viennent demander de l'aide. Fiona dit que depuis près d'un an, son mari ne la touche plus. En semaine, il travaille tard et, le week-end, il disparaît faire de longues randonnées en montagne. Quand il est à la maison, il se réfugie dans la musique classique. Fiona est allée jusqu'à penser qu'il y avait une autre femme, que ses week-ends de randonnée n'étaient qu'un prétexte. Elle ne sait pas ce qu'il y a de pire, être jalouse d'une relation clandestine ou « seulement » de la montagne...

Charles, y compris avec moi, nie avoir une liaison. Il dit qu'il est surtout las de sa femme qui, selon lui, est trop chaotique : elle vit dans un désordre perpétuel, elle arrive à leurs rendez-vous une demi-heure en retard et elle a transformé leur maison en champ de bataille. Il admet qu'au départ son côté bohème lui a plu, mais il dit que maintenant, c'est trop. Même la musique, qui les unissait auparavant, est devenue un motif d'accrochage et de discussion : Charles ne supporte plus que Fiona écoute des CD et ne les remette pas dans leur boîtier, à leur place, ou pire qu'elle les laisse traîner dans la maison. Ce sont des petites choses, il le reconnaît, mais elles le rendent fou.

Fiona voulait un mari stable, mais pas aussi étouffant à la maison ; Charles voulait une femme amusante, gaie, mais pas désordonnée. C'est comme si, après s'être rencontrés sur un territoire commun, Fiona et Charles avaient suivi deux routes divergentes. Ils ne se reconnaissent plus, et passent même leur temps à se critiquer. Fiona dit que son mari n'est jamais là et, quand il est là, elle s'en plaint ; elle lui dit qu'il préfère ne pas rentrer, parce qu'à la maison il n'y a que désordre et disputes. Ils ont envisagé de divorcer, mais Charles refuse pour des raisons financières, affirmant qu'ils ne peuvent pas se le permettre. Et

La jalousie

elle, elle ne veut pas le quitter parce qu'elle ne supporte pas l'idée d'affronter la solitude. Aucun des deux ne parle d'amour, et tous deux refusent donc le divorce pour des raisons extérieures, et non pour des raisons intimes, affectives. Il est évident qu'ils sont en conflit et qu'ils le resteront. La solution à laquelle ils parviendront consistera sans doute à se séparer sans divorcer, c'est-à-dire à rester « séparés à la maison ». Malheureusement, nombreux sont les couples qui restent ensemble, comme Charles et Fiona, non pas pour des motifs positifs ou affectifs, mais pour éviter des situations pires encore. Dans de tels cas, il est inévitable que la maison se transforme en nid de vipères. Tous les prétextes deviennent bons pour se disputer, y compris la jalousie.

Dans ces couples complémentaires, il est fréquent qu'au moins un des partenaires soit très possessif et reproche à l'autre le « temps volé » au couple. Il m'arrive souvent, à ce sujet, de raconter le cas curieux de la femme jalouse... des poissons. Tous les samedis et tous les dimanches, son mari se levait à six heures du matin pour aller à la pêche. Ce qui la mettait en colère et l'attristait. Après une semaine de stress et de travail, elle aurait voulu, au moins le week-end, être embrassée et câlinée.

Évidemment, la possessivité ne se conjugue pas qu'au féminin. Je me rappelle le mari d'une championne de sport qui se plaignait de devoir synchroniser son désir sexuel avec les compétitions de sa femme. Toutefois, les cas les plus fréquents sont aussi les plus « classiques » : la femme qui se dit victime du foot, parce qu'en semaine il y a les matchs de coupe et le dimanche de championnat ; la femme qui est jalouse de l'ordinateur, le nouveau grand rival honni, et, notamment le portable, que les maris emportent partout, y compris en vacances, pour être toujours « connectés » à leur bureau, ou simplement à Internet.

Infidélité et jalousie au sein du couple

Toutes ces personnes qui se plaignent ont-elles raison ? Est-il juste de protester parce des poissons, un ballon ou un ordinateur « volent » du temps et de l'attention ? Parfois, oui. Mais le problème réside plus souvent dans des visions différentes de l'intimité, de ce que l'on veut vivre et partager¹². Quand les partenaires ont des idées trop divergentes de l'intimité à deux, la possessivité surgit, et parfois aussi la jalousie.

Beaucoup de ces couples n'ont pas appris à dialoguer, à être attentifs à leurs besoins réciproques. Et, après le mariage, ils découvrent qu'ils ont des goûts et des désirs dramatiquement différents. Bref, l'amour ne suffit pas ; c'est d'ailleurs le titre du livre d'un expert américain, Aaron Beck¹³. Comme le fait remarquer Beck, qui analyse les attitudes psychologiques d'hommes et de femmes vivant ensemble, un couple se détériore surtout à la suite de troubles liés à la communication.

JE LE TROMPE ; ON EN PARLE ?

Ça dépend. Ça dépend des « règles de couple », établies inconsciemment ou non. Ça dépend aussi des circonstances de l'infidélité. Il y a des trahisons *contre* l'autre, *sans* l'autre ou *pour* l'autre (nous parlerons de ce dernier cas, très intéressant du point de vue psychologique, au chapitre suivant, qui est consacré à la jalousie aphrodisiaque). Que faire dans les deux autres ?

La trahison *contre* l'autre peut se produire sans vergogne, avec des amis du couple, dans le but même d'être découvert. Il s'agit du pire type d'adultère, mû par le désir de vengeance et non par l'amour. Il arrive cependant que ces histoires restent secrètes, parce que l'infidèle les

La jalousie

vit « à l'intérieur » de sa vengeance, laquelle calme sa rancœur.

Et puis, il y a les trahisons *sans* l'autre. D'assez nombreux couples « s'autorisent » la liberté sexuelle lorsqu'ils sont hors du territoire familial. Cet adultère extra-territorial ne doit pas être révélé à l'autre (qui l'imagine peut-être), mais, surtout, il ne doit pas filtrer parmi les collègues de travail et les amis, sans quoi le partenaire trompé sera contraint de réagir et d'extérioriser sa jalousie, comme l'exige son image publique.

Maintenant revenons au dilemme soulevé : dire ou ne pas dire ? Je m'adresserai d'abord aux lectrices pour leur conseiller, quand c'est possible, de se taire. Sur ce point, je rejoins l'intéressante position d'un prêtre, Don Zilli¹⁴, qui, répondant à des lettres de lecteurs dans une revue chrétienne, a indiqué que le mari n'est pas un confesseur, et qu'il n'est donc jamais nécessaire de lui parler de ses cornes. Je suis d'accord avec lui non pas pour des raisons morales, mais parce que les hommes associent leur virilité sociale à leur virilité sexuelle. Quant aux femmes, de nos jours, elles expriment de moins en moins leur féminité à travers les mécanismes biologiques « traditionnels » (menstruations, grossesse) et fondent plutôt leur estime d'elles-mêmes sur ce qu'elles font et sur leur réussite professionnelle ou sentimentale.

Ainsi, alors que les femmes se « détachent » lentement de la biologie, les hommes, eux, y restent très attachés. Or la performance sexuelle est, comment dire ?, très « précaire », vu qu'elle ne peut être déterminée par la raison ou la volonté, que les hommes utilisent dans tous les autres domaines de la vie. Pourtant, tous les symboles sociaux, le sceptre, l'obélisque, le gratte-ciel, restent liés au biologique. Mais les fonctions associées au pénis – la

Infidélité et jalousie au sein du couple

vigueur, la pénétration, la force – pourraient être dissociées de leur support biologique...

Sachant que les hommes sont tellement « accrochés » à leur corps et à leur physiologie, il est fatal qu'ils soient plus affectés par une trahison sexuelle. Et par l'angoisse de performance. Ainsi Christian, 38 ans et marié depuis trois ans, qui a découvert que sa femme, qui se sentait négligée, avait eu un amant. Depuis, il est impuissant. Il continue à se comparer à l'autre sur le plan sexuel, alors que sa femme avait seulement envie d'un homme qui lui parle, qui l'écoute et qui fasse preuve d'attentions à son égard.

Comme la société a changé, et comme les sentiments ont changé ! Autrefois, l'homme était le patriarche : il mesurait sa puissance (et sa virilité) au nombre d'enfants qui l'entouraient à table. Cette figure est désormais obso-lète. Il se dessine, me semble-t-il, lentement une autre figure d'homme, moderne, rappelant l'image mythologique du Centaure, capable de parler et de prêter l'oreille à autrui, mais aussi d'avoir une virilité animale.

CHAPITRE VI

La jalousie aphrodisiaque

« La jalousie doit entrer dans l'amour comme, dans les aliments, la noix de muscade. Elle doit y être, mais ne pas se faire sentir¹. » Cet aphorisme résume ce qu'est la « bonne » jalousie, la jalousie aphrodisiaque, celle qui allume (ou rallume) le désir, comme une juste dose de poivre ou d'épice rend un plat plus appétissant et plus goûteux. Non qu'un mets ne puisse être bon sans épice, mais c'est cette touche supplémentaire qui le rend différent, spécial, et qui en exalte la saveur. L'important réside dans le dosage : de même qu'un plat trop épicé devient immangeable, une jalousie excessive rend l'amour invivable ; à l'inverse, de même que l'absence d'arôme rend un plat banal, fade et peu appétissant, le manque total de jalousie rend l'amour insipide. Voilà un début de réponse à la question classique : « Peut-on aussi aimer sans être jaloux ? » et, indirectement, à toutes les personnes qui se

La jalousie

vantent en disant : « Je ne suis absolument pas jaloux » ou « Mon mari n'est pas jaloux... » (en général avec une petite pointe de regret). D'ailleurs, Freud soutenait que la jalousie est un des états affectifs qui peuvent être considérés comme normaux : quand elle semble absente du caractère et du comportement d'une personne, on peut en déduire qu'elle a subi un important refoulement et, de ce fait, qu'elle joue un rôle d'autant plus fort dans sa vie psychique inconsciente.

LE FEU DU DÉSIR

Qu'est-ce exactement que la jalousie aphrodisiaque ? Nous avons dit que c'est celle qui rallume le désir. Il arrive qu'elle soit utilisée inconsciemment ou, plutôt, que soient utilisés inconsciemment des fantasmes de jalousie qui renforcent l'érotisme. Comme dans le cas d'Élise, qui a 18 ans et qui n'a jamais fait l'amour. Elle dit, fort justement, qu'elle le fera quand elle se sentira prête, mais en réalité, c'est comme si ses sens étaient encore « endormis ». Elle a un petit ami, qu'elle aime beaucoup, et avec qui elle fait ses études et va au cinéma. Ils ont conclu un pacte : ils ne seront jamais jaloux l'un de l'autre. Mais Élise a un fantasme, une véritable divagation romantique. L'année dernière, elle est allée en Irlande pour suivre des cours d'anglais et, à Dublin, elle a eu un gros béguin pour Sean, le fils aîné de la famille qui l'hébergeait. Le garçon, âgé de 20 ans, l'invitait de temps en temps au pub pour boire une bière. Il ne s'est rien passé entre eux, mais Sean continue d'occuper ses rêves. Élise imagine qu'il vient la chercher et se présente, sans prévenir, à la porte de chez elle ou à la sortie de l'école. Chaque fois, le scénario change, mais le *happy ending* est toujours le même : il la prend dans ses

La jalousie aphrodisiaque

bras et il l'embrasse. En ouvrant le journal d'Élise, son petit ami a découvert ces histoires, qu'il a prises, au début, pour la réalité. Il lui a alors demandé des explications. Lui, d'ordinaire si tranquille, lui a fait une véritable scène de jalousie et lancé un ultimatum. Pour Élise, un virage s'amorce, parce que la jalousie de son ami réveille ses sens, lui fait sentir qu'elle est « passionnément » désirée, comme dans ses rêves, et stimule son érotisme encore assoupi. À partir de là, Élise va comprendre que, pour la première fois, elle a envie de faire l'amour et de découvrir, avec lui, la sexualité.

Pour d'autres, la jalousie est une puissante force de l'imaginaire, un antidote à l'ennui et à la vieillesse. Quand j'étais petit, j'allais souvent, avec mon grand-père, voir une parente qui avait été une célèbre chanteuse lyrique. Elle vivait dans une maison de repos pour anciens musiciens. C'était une fringante octogénaire qui avait toujours à nous raconter quelque « jolie histoire » mettant en jeu sa jalousie. Je me rappelle, par exemple, qu'elle était tombée amoureuse d'un violoniste, lequel faisait cependant la cour à une violoncelliste (bien entendu, je parle d'amours après 70 ans...) Eh bien, je ne sais pas si c'était le produit de son âme d'artiste ou l'effet revitalisant de la jalousie, mais elle paraissait en tout cas beaucoup plus jeune que son âge.

UNE STRATÉGIE AMOUREUSE

Certaines personnes cherchent à utiliser la jalousie aphrodisiaque de façon stratégique, ce qui leur permet de réveiller l'éros, ou du moins l'intérêt, de leur partenaire. Cela n'a rien d'évident, d'abord parce qu'il faut être très habile, sur le plan sentimental, et ensuite parce que la jalousie aphrodisiaque ne peut fonctionner que sur un

La jalousie

terrain fertile... Inutile de « s'autoenvoyer » des fleurs à la maison, comme le font certaines femmes pleines de fantaisie pour raviver l'intérêt de leur mari, si le mari en question n'a d'yeux que pour une autre femme et ne « voit » même pas les bouquets de roses rouges régulièrement livrés par le diligent fleuriste.

Bref, il faut être aussi astucieux que Julien Sorel, le téméraire héros de Stendhal dans *Le Rouge et le Noir*². Pour conquérir le cœur de Mathilde, la belle aristocrate hautaine dont il est amoureux, il suit l'excellent conseil que lui a prodigué un prince russe : la rendre jalouse. Et il le fait avec une grande ingéniosité. Sur les recommandations de son ami, il recopie dans des sortes de mémentos de la séduction des dizaines de lettres d'admiration et de dévouement qu'il envoie à une autre aristocrate, Mme de Fervaques, une intellectuelle dévote et mariée. Ensuite, il les lui porte lui-même, à cheval, en veillant à se faire remarquer de la dame de compagnie de la baronne lorsqu'il les remet avec un air mélancolique et mystérieux. Ces lettres sont très longues, fastidieuses, pleines de figures de rhétorique et de phrases incompréhensibles, mais Julien les recopie fidèlement, en s'ennuyant mortellement. Et l'astuce fonctionne. Mme de Fervaques est intriguée, elle lui répond, elle l'invite dans son salon et dans sa loge à l'Opéra. Et la jeune et belle Mathilde, rongée par la jalousie, lui ouvre la porte de son cœur et de sa chambre. Au point que Julien, qui poursuit imperturbablement et de façon de plus en plus mécanique sa stratégie de la jalousie aphrodisiaque, ne se rend même pas compte, en « copiant » les lettres, qu'il commet quelques impairs. Étonnée, Mme de Fervaques lui demande : « Mais comment se fait-il que votre dernière missive parlait de Londres alors que nous sommes à Paris ? »

Depuis, beaucoup de temps a passé, mais l'attrait

qu'exerçait, au XIX^e siècle la correspondance amoureuse s'est renouvelé : il suffit de voir le succès que remportent les nouveaux mementos amoureux, les SMS, qui plaisent tant à partir de 15 ans. Désormais, même les quinquagénaires envoient des mini-messages romantiques, sentimentaux ou érotiques depuis leurs portables. Parfois, ils les copient sur des sites Internet spécialisés ; d'autres fois, ils recyclent les mêmes phrases doucereuses, des « Mon chéri » télématiques. Personnellement, je doute qu'écrire « ton père est un voleur : il a volé deux étoiles dans le ciel et te les a mises dans les yeux » (une des phrases les plus transmises) puisse rendre une fille amoureuse ou jalouse, mais on ne sait jamais. Le cœur a ses mystères ou, comme l'a sagement dit Pascal, il a ses raisons que la raison ne connaît pas.

Mais revenons-en à la jalousie stratégique. Une chose est certaine : évoquer l'ombre d'une trahison, créer artificiellement un soupçon, peut se révéler payant. Même sans en venir à des extrêmes comme ce mari qui, se faisant passer pour un amant, courtise incognito sa femme. Il lui donne rendez-vous dans un restaurant et, pour finir, la reçoit dans sa chambre, toujours en se dissimulant. Telle est la trame d'un roman que j'ai beaucoup aimé, *Le Zèbre*, d'Alexandre Jardin³, dont l'histoire est peut-être réellement arrivée à quelqu'un. Dans un genre plus simple, l'ombre d'un « tiers » est stratégiquement parfaite. En effet, c'est « l'autre qui n'est pas là », que l'on peut donc évoquer quand nécessaire et faire disparaître lorsqu'il n'est plus utile. Idéal, parce qu'inexistant. C'est l'amant absent, mais qui permet le jeu éternel des possibles.

À ce propos, le journaliste Dumesnil de Gramont conseille aux femmes huit trucs pour rendre leur partenaire jaloux :

1. Parlez avec admiration, à votre mari, d'un collègue.

La jalousie

2. Demandez une fois à ce dernier de vous raccompagner chez vous.

3. Si votre mari vous téléphone au bureau, faites-lui répondre que vous n'êtes pas là.

4. Si vous travaillez à la maison, mettez de temps en temps votre répondeur (même si vous êtes là), et changez de parfum, surtout si c'est votre mari qui vous l'avait offert.

5. Souriez aux autres hommes quand vous allez au restaurant.

6. Allez au cinéma sans le dire à votre mari, et laissez traîner, « par hasard », votre ticket.

7. Précipitez-vous sur le téléphone, dès qu'il sonne, comme si vous attendiez un appel.

8. Enfin, une recette éprouvée : faites-vous livrer à la maison un bouquet de roses rouges, signe sans équivoque de l'existence d'un prétendant.

Les femmes qui se font belles pour reconquérir leur mari jouent-elles, elles aussi, de la jalousie aphrodisiaque ? Il suffit d'une nouvelle coupe de cheveux, de lingerie plus sexy à la place de vieux soutiens-gorge usés et de culottes décourageantes, de vêtements plus moulants. Voire, quelquefois, d'un petit passage au bistouri. Une chirurgienne esthétique renommée m'a raconté que les femmes qui vont chez elle pour se faire retoucher les lèvres (et pour avoir la bouche gonflée qui, hélas, est tellement à la mode en ce moment) le font justement pour rendre leur mari jaloux.

Enfin, certaines utilisent la jalousie stratégique et aphrodisiaque... pour elles-mêmes. Comme Roselyne, 38 ans, qui, après avoir découvert un numéro de téléphone parmi les papiers de son mari, est allée trouver un détective privé pour en avoir le cœur net concernant l'existence ou non d'une maîtresse (et pas seulement pour avoir un nom et un prénom). Par la suite, pourtant, elle a coupé

La jalousie aphrodisiaque

court à ces investigations sans s'informer de leurs conclusions, sans doute, selon moi, pour pouvoir continuer d'être jalouse.

On peut aussi parler de jalousie aphrodisiaque quand elle « ramène » l'autre sous nos yeux, comme si nous le voyions pour la première fois. Il suffit parfois d'un petit déclic de l'imagination, d'une saveur, d'un parfum. Clara, âgée de 35 ans, est mariée depuis dix. Tout allait bien, trop bien, même... Quand voilà qu'un soir Clara sent sur la peau de son mari un nouveau parfum. Trop suspicieuse, peut-être, ou encline à l'autosuggestion, elle se met en tête qu'il a une autre femme, dont c'est le parfum. Elle ne dit rien, mais le doute l'obsède toute la nuit. Le lendemain matin, dès que son mari est parti, elle ouvre son armoire de toilette et sent tout ce qui s'y trouve, son après-rasage, ses parfums, ceux qu'elle lui a offerts comme ceux qu'il s'est acheté. Sans résultat, aucune trace de cette odeur. Le soir, quand il rentre, elle s'approche de lui, le sert dans ses bras et elle sent de nouveau ce parfum. Un parfum qui l'inquiète et, en même temps, l'excite... Ce n'est que plus tard qu'elle découvrira qu'il s'agit tout bonnement de la crème que son mari utilise après la douche à sa salle de gym. Mais la jalousie a désormais jeté un voile – agréable et rafraîchissant – sur ce qui risquait de devenir un mariage trop parfait.

UN JEU À GÉOMÉTRIE VARIABLE

Face à la jalousie, nous ne réagissons cependant pas tous de la même façon, ce qui reste un mystère même pour les jaloux. Je me rappelle le cas de Mathieu, un commerçant quadragénaire, énergique et enthousiaste : il éprouvait une grande curiosité à l'égard des femmes et

La jalousie

devant la possibilité d'une aventure, il ne reculait jamais. Chantal, sa compagne, plus âgée que lui de quelques années, avait un fils déjà grand, né de son premier mariage. Et c'est peut-être en s'occupant de son fils adolescent qu'elle avait appris à réagir avec un certain flegme aux petites provocations inconscientes de Mathieu, qui se levait souvent de table pour répondre sur son portable, qui envoyait sans cesse des SMS, et qui avait souvent des dîners professionnels qui le faisaient rentrer à minuit... Chantal fermait les yeux. Mais, une nuit, Mathieu est rentré plus tard que d'habitude de son « repas de travail », quelque peu enivré par l'alcool et par une aventure. Chantal l'a simplement fait dormir dans la chambre d'amis, sans émettre le moindre commentaire. Résultat ? Pendant des jours et des jours, Mathieu s'est plaint auprès d'elle et de leurs amis de son insupportable jalousie. Et pourtant, quelques mois plus tard, c'est Mathieu qui contrôlait les mini-messages sur le portable de Chantal et qui piquait une crise parce qu'elle avait changé son code PIN (son code d'accès secret). La soupçonnant d'avoir revu un ex, il lui a fait une grande scène mélodramatique, avec larmes et menaces. Une scène sans motif, en fait, qui a néanmoins eu un effet concret : elle l'a immédiatement rapproché de Chantal, la victime non jalouse d'un jaloux (par ailleurs infidèle).

Gérard et Jeanne réagissent eux aussi différemment à la jalousie. Il s'agit d'un couple de quinquagénaires mariés depuis trente ans. Quand elle a découvert que son mari la trompait, elle s'est sentie terriblement humiliée ; pas seulement jalouse, mais blessée, choquée. Mais après avoir parlé et avoir crié, après l'avoir menacé de divorcer et de déclencher un scandale (ils vivent dans une petite ville et la maîtresse de Gérard est la femme d'un avocat connu), elle a retrouvé l'envie de faire l'amour avec une passion

renouvelée. Lui, en revanche, a désormais des problèmes d'érection et peu de désir. Avant, la sexualité ne leur avait jamais posé de problèmes. Gérard affirme pourtant qu'il l'aime encore, qu'il ne veut pas renoncer à elle, mais c'est comme si son pénis ne suivait pas son cœur. Pourquoi ? Il y a de nombreuses raisons possibles. Ainsi, il se peut que Gérard ait « décidé », rationnellement, d'oublier l'autre, mais sans en être profondément convaincu ; ou que son angoisse de performance dérive de la culpabilité qu'il éprouve en raison de sa trahison. Toujours est-il que paradoxalement, l'adultère (et la jalousie qui en a découlé) lui a fait du bien à elle et du mal à lui.

Le cinéma aussi a su illustrer, de façon magistrale, les « discordances de couple » en matière de jalousie. C'est le cas, par exemple, du dernier film de Stanley Kubrick, *Eyes Wide Shut*⁴, qui a pour protagonistes deux stars d'Hollywood, Tom Cruise et Nicole Kidman, qui formaient un couple à l'écran et dans la vie et qui, peu après la fin du tournage, se sont quittés. Nous sommes à une fête, à New York. Bill demande à Alice qui était l'homme élégant qui dansait avec elle. Elle répond, sur le ton de la moquerie, que c'est un homme qui voulait l'entraîner dans une chambre, peut-être pour faire l'amour avec elle. Il encaisse, et répond que cela n'a rien d'étonnant : elle est tellement jolie... Mais, pour Alice, le calme de Bill est blessant. Elle s'énerve et elle amène la discussion sur la jalousie. Elle affirme que certaines patientes de Bill (qui est médecin) ne pensent sûrement qu'à coucher avec lui. Bill répète qu'il n'est pas jaloux parce qu'il a confiance en elle, mais elle insiste, elle veut qu'il réagisse. Elle lui raconte un épisode ancien, au cours d'un séjour de vacances, où elle a été séduite par un officier de marine qu'ils ont rencontré ensemble. Le malentendu sur la jalousie apparaît alors clairement : pour lui, ne pas être

La jalousie

jaloux est une preuve d'amour et de confiance, alors que pour elle, c'est un manque de passion.

Nombreuses sont les femmes qui, comme l'héroïne du film de Kubrick, sont déçues par l'absence de jalousie de leur partenaire. Elles l'interprètent non comme un signe positif, mais comme une marque de désintérêt, d'indifférence. Résultat ? Elles essaient de provoquer leur compagnon, de déclencher une réaction passionnelle. Selon François Lelord⁵, un tiers des couples, et surtout les femmes, s'efforcent de rendre leur partenaire jaloux. Mais le plus souvent, cette tactique marche si elle est involontaire. Milan Kundera le raconte bien dans *L'Insoutenable Légèreté de l'être*⁶. Le héros vit avec Tereza. Il l'aime, mais il la rend malheureuse par ses incessantes infidélités. Or, lors d'une soirée entre amis, il éprouve une vive jalousie en la voyant danser avec un autre homme. De retour chez eux, elle lui demande la raison de son changement d'humeur. Il lui dit la vérité, à savoir que ça l'a agacé de la voir dans les bras d'un autre. Elle est toute contente : c'est donc vrai, je t'ai rendu jaloux, répète-t-elle d'un ton léger. Et elle finit par danser, serrée contre lui, dans leur chambre.

QUAND LE RIVAL RÉVEILLE LE DÉSIR

Un « cœur tourmenté » m'écrit une longue lettre. Elle a 58 ans, son mari 62, et ils sont mariés depuis trente-sept ans. Leur vie sexuelle a toujours été satisfaisante et sans problème. Le désir ne leur a jamais fait défaut, ils faisaient souvent l'amour et, en général, ils parvenaient à l'orgasme ensemble. Puis elle a subi une hystérectomie à cause d'un fibrome à l'utérus et, à compter de ce moment, elle s'est sentie « sèche comme une plante brûlée ». Son

La jalousie aphrodisiaque

gynécologue lui a recommandé d'utiliser un gel vaginal, et peu après, leurs rapports ont repris, quoique pas à la même fréquence.

Mais voilà qu'il y a quelques mois, le « cœur tourmenté » découvre que son mari a eu, dans le passé, une aventure avec une femme beaucoup plus jeune. Elle a trouvé une lettre : elle, l'autre, écrivait à son mari que leur liaison ne pouvait continuer parce que ses parents avaient tout découvert et qu'il fallait donc rompre sans plus tarder. C'était une lettre de congé, et non un message de femme amoureuse. Alors, elle aborde son mari de front, elle lui demande des explications et les obtient. Il ne se défile pas et raconte tout, ou presque. Puis, comme la révélation a eu lieu juste avant des vacances, il lui demande si ça ne la dérange pas de partir avec lui. Elle accepte, annonçant toutefois que cela va être l'enfer, parce qu'elle ne peut oublier ce qui s'est passé. Ils partent donc, en train. Pendant tout le trajet, ils n'arrêtent pas de discuter et de pleurer. Puis, à l'hôtel, après une nuit quasiment blanche, la femme éprouve pour son mari, dans le lit à côté d'elle, si proche et si loin en même temps, un vif désir. « Comme si j'avais voulu me réapproprier un bien perdu », explique-t-elle. Ils ont fait l'amour, et c'est de nouveau bien, très bien, comme avant l'opération.

Et c'est ainsi, raconte le « cœur tourmenté » qu'ils ont recommencé à avoir une vie sexuelle. Sans même utiliser le gel conseillé par le médecin. Son mari lui a raconté que sa maîtresse était frigide et que, chaque fois, quand il rentrait à la maison, il « replongeait » avec plaisir dans l'intimité conjugale. « Maintenant, chaque fois que je m'approche de lui, je suis excitée comme une petite jeune, j'ai presque toujours envie de faire l'amour. Quelquefois, j'en ai presque honte... » Que dire ? Le « cœur tourmenté » a trouvé tout seul la solution à ses problèmes. L'idée de

La jalousie

perdre son mari a angoissé cette femme pendant une longue nuit blanche, mais elle a ensuite su réagir d'elle-même, en suivant son instinct amoureux. Et sous la poussée de la jalousie.

Maryse et Claude, eux, ne parviennent pas à trouver la « juste distance » pour s'aimer sans se disputer, comme des hérissons qui se piquent s'ils sont trop proches mais qui ont froid s'ils sont trop éloignés. Maryse a 40 ans et un fils de 21 : c'est une mère célibataire qui a élevé seule son enfant. Elle a vécu de nombreuses aventures, mais elle n'a eu aucune relation sérieuse. Jusqu'à ce que, il y a six mois, elle rencontre Claude, dont elle est tombée éperdument amoureuse. Ils se sont connus comme dans un film, lors d'une soirée pluvieuse, alors qu'ils essayaient par erreur de monter dans le même taxi. Cela a été le coup de foudre : ils ne se sont plus quittés. Claude est gentil, affectueux, il lui dit qu'elle est la femme de sa vie. Elle est heureuse. Ils parlent de mariage. Puis, tout à coup, Claude fait marche arrière. Il hésite. Il lui dit qu'il vaut mieux ne pas prendre de décision hâtive, il commence à trouver des prétextes pour ne pas la voir tous les soirs... Après avoir insisté une dernière fois et lui avoir lancé un ultimatum (soit nous vivons ensemble, soit nous nous quittons), Maryse, qui est passionnée et impulsive, claque la porte et s'en va. « Je n'aime pas les hommes indécis et lâches, lui dit-elle, et nous ne sommes plus des gamins : nous n'avons pas de temps à perdre. Si c'est de l'amour, nous devons avoir le courage de le vivre. Sinon, adieu. » Sur ce, Maryse, qui croit fermement dans la stratégie du « un clou chasse l'autre », se laisse draguer par un collègue insistant, mais qui n'a jamais tellement compté pour elle. Et elle commence à sortir avec lui. Et Claude ? Il lui court après, la courtise ostensiblement. Il lui envoie au bureau autant de roses que de jours passés depuis leur séparation.

La jalousie aphrodisiaque

Il lui achète les escarpins à talons aiguilles, très chers, qu'elle a admirés, un jour, dans une vitrine. Il lui prépare une compilation de toutes les chansons qu'ils ont écoutées ensemble.

Que s'est-il donc passé ? Comme souvent, l'homme qui manque d'assurance est « activé » par son rival : c'est en quelque sorte le signal que sa femme est vraiment séduisante. Lentement, Maryse se rapproche de lui. Que va devenir leur couple ? Je crains que la jalousie de Claude ne soit pas liée à l'objet d'amour, comme dans le couple précédent, mais à la comparaison avec son rival ; bref, qu'il s'agisse d'une lutte de pouvoir entre hommes. Mais Maryse est une femme forte, qui saura s'en sortir.

Sylvie, elle, est jalouse, mais pas de son mari. Elle est jalouse d'un autre homme, et d'une vie. Voici son histoire : « Nous nous sommes connus il y a vingt ans, nous travaillions dans le même bureau. J'avais 22 ans, et j'étais fiancée à un garçon – mon premier vrai flirt, mis à part quelques "béguins" – qui était sérieux, honnête, et qui avait des valeurs profondes et bien arrêtées... un havre de paix. Puis un ouragan imprévu s'est abattu sur le port... Mon ouragan, c'était lui. Il avait 33 ans, il était marié et il avait une fille. Je savais que je n'avais rien à espérer, même s'il m'avait proposé d'envisager de vivre un jour avec lui. Mais pour moi, son mariage était une réalité insurmontable. J'ai tout enfoui dans un coin secret de ma tête. Je me suis dit que, pour moi, ça avait été une folie, un simple écart, et que, pour lui, c'était une aventure parmi tant d'autres. Et j'ai décidé de me marier.

« J'ai eu raison, parce que ma relation avec mon mari s'est révélée belle et profonde, pleine d'estime, de respect, d'amour réciproque... Notre sentiment a grandi entre nous et avec nos filles et, avec les années, il est devenu de plus en plus fort et de plus en plus sûr. De temps à autre, je

La jalousie

repensais à cette histoire si renversante, surtout du point de vue érotique ; je me rappelais ces jeux au lit, ces frissons que, je l'avoue, je n'ai jamais éprouvés avec mon mari. J'y pensais tout à la fois avec tendresse et avec crainte, mais convaincue que tout cela était du passé. Parfois, nous nous rencontrions, et nous retrouvions immédiatement notre complicité, notre sympathie, le plaisir de boire un café ensemble, mais rien de plus. Jusqu'au jour où j'ai accepté un CDD, toujours dans ce bureau.

« Quinze années avaient passé, mon amour pour mon mari était fort ; il ne pouvait y avoir de risque. Mais nos rencontres quotidiennes ont fait resurgir notre entente, et surtout une grande attirance érotique. C'était une sensation d'éblouissement incontrôlable, ingérable. Mais je ne voulais pas tromper mon mari. La fidélité a toujours été quelque chose qui compte, pour moi. Et lui, il ne le comprenait pas, ça ne cadrait pas avec ses schémas, ses valeurs. Il me poursuivait, m'étourdissait de paroles, de regards, il me faisait tourner la tête... Pour finir, j'ai rompu mon contrat de travail avant son échéance : je savais que si je l'avais vu un jour de plus, au bureau, je n'aurais pas pu résister. Mais j'ai aussi compris que je ne l'avais jamais oublié et j'ai de nouveau ressenti, plus vivement que jamais, la jalousie que j'éprouvais à son égard.

« Je continuais à penser à lui. Je l'imaginais avec sa femme, ou avec d'autres femmes. Je pensais à tous les baisers que je ne lui donnerais plus, et qu'il donnerait à d'autres ; je pensais à ses mains sur mon corps, ces mains qui toucheraient d'autres femmes. Et mon mari a compris. Peut-être pas tout, mais notre relation s'est dégradée. Elle s'est traînée pendant quatre années, puis j'ai jugé que mon mariage était mort. J'ai alors décidé de m'accorder ce à

quoi j'avais renoncé, et j'ai recontacté l'homme de mes rêves.

« À ce moment-là, il s'était écoulé pile vingt ans depuis notre première rencontre. Mais quand je me suis retrouvée dans ses bras, toute la magie est revenue : une profonde confiance, sans secrets, sans pudeur ; la joie d'être ensemble ; le désir qui semble ne jamais être assouvi.

« Nous nous voyons depuis quatre mois et, jusqu'ici, je ne me suis pas encore décidée à avoir avec lui un rapport complet, peut-être parce que cela me donne l'illusion de ne pas trahir mon mari. Et, curieusement, notre mariage a repris du poil de la bête. Nous avons enfin retrouvé le dialogue d'autrefois et nous faisons l'amour plus souvent. Je crois, je suis même convaincue, que j'aime encore beaucoup mon mari. Je l'aime, c'est sûr, tout comme lui est profondément amoureux de moi et l'a toujours été.

« Et l'autre ? Est-ce que je l'aime ? Je ne crois pas, mais je ne sais pas trop quel genre de sentiment j'éprouve pour lui. C'est presque un besoin maladif, et je me sens mal à l'idée que je devrais y renoncer au plus vite si je veux reconstruire ma relation avec mon mari. Et la jalousie ? C'est cela que je ne comprends pas. Je ne suis pas jalouse de mon mari. Je crois que, s'il me trompait, je saurais lui pardonner, et que j'accepterais – même si j'en souffrais – un écart ou une aventure sexuelle. En revanche, quand je pense aux liaisons, même occasionnelles, que "l'autre" s'est accordées, ou au fait qu'il pourrait faire l'amour avec sa femme, je suis jalouse... Et si un jour je lui demande de me voir et qu'il dit non, j'ai tout de suite une douleur terrible, et je me dis immédiatement qu'il voit peut-être une autre femme. »

Peut-on être jaloux sans aimer ? Peut-on aimer sans être jaloux ? C'est ce que se demande Sylvie. À la première question, je répondrai oui, à la seconde non. Parce que s'il

La jalousie

est vrai que l'on peut être jaloux par manque de confiance en soi, comme dans le cas des jalousies pathologiques (dont il sera question au chapitre suivant), lorsqu'on est amoureux, on est « naturellement » jaloux. Et donc, pour revenir à Sylvie, je pense qu'elle devrait admettre, ne serait-ce que par honnêteté envers elle-même, que ce qu'elle éprouve pour son amant est bien de l'amour. Même si sa jalousie a été doublement aphrodisiaque : elle l'a rapprochée et de son mari, et de son amant, en rallumant son désir pour tous les deux. Balzac⁷ le disait déjà, la jalousie est une passion délicieuse, le seul véritable stimulant de l'amour, si ce n'est son *alter ego*.

CHAPITRE VII

La jalousie pathologique

Quand la jalousie devient-elle « mauvaise » ? Où se situe la ligne de démarcation ? Dans bien des situations, il n'y a pas de césure nette entre la jalousie possessive et la jalousie paranoïaque. Leur élément commun, comme le dit La Rochefoucauld¹, est qu'« il y a dans la jalousie plus d'amour-propre que d'amour ». Mais quand la jalousie déborde, quand le soupçon ou la souffrance causée par la perte deviennent insupportables, alors la pathologie entre en jeu.

C'est un thème souvent exploité par le cinéma, notamment en raison de son cortège potentiel de tempêtes émotionnelles, de scènes de violence et de conflits sentimentaux. Il semble que les films sachent amplifier, et rendre clairement visible, la furie destructrice que recèle la jalousie. Qui, si elle est maléfique, est cependant aussi terriblement fascinante. Parfois, l'histoire est très simple :

La jalousie

ainsi, dans *Coastlines*², la femme qu'aime le héros en épouse un autre, et il devient fou de jalousie d'avoir perdu celle qu'il considérait comme sa propriété. Dans *Raging Bull*³, de Martin Scorsese, Robert De Niro, champion de boxe, est lui aussi un jaloux pathologique. Chaque jour, il demande à sa femme si elle a couché avec son frère, jusqu'à celui où, n'en pouvant plus, elle répond oui, bien que ce ne soit pas vrai. Comme s'il était sur un ring, De Niro se déchaîne et les roue tous les deux de coups. Mais la jalousie a aussi le pouvoir de multiplier ses forces ; et sa femme lui ayant dit que son prochain adversaire a un visage intéressant, il l'affronte avec la ferme intention de lui « éclater la gueule ». Dans ce cas, la jalousie est alors au service du narcissisme personnel.

L'ENFER DES « HACKERS » : DE LA NORMALITÉ À LA PATHOLOGIE

Pour expliquer le passage de la normalité à la pathologie, je recourrai encore une fois à un film, *L'Enfer*, de Claude Chabrol⁴. Rongé par une jalousie de plus en plus forte, un mari soumet sa malheureuse épouse (Emmanuelle Béart) à une surveillance de tous les instants et à des menaces de plus en plus violentes. Le titre est d'ailleurs très éloquent : la jalousie est un enfer tant pour le jaloux que pour sa victime.

Le poison du soupçon, les contrôles sans fin, les filatures, les questions, les angoisses qui font passer des nuits blanches au jaloux comme à son prisonnier. Dostoïevski a employé des mots très durs à propos de la jalousie et de celui qui en est esclave, évoquant l'abjection et la décadence morale auxquels les jaloux peuvent s'abaisser sans

La jalousie pathologique

avoir le moindre remords, sans être ni vulgaires ni sordides, mais en ayant, au contraire, un cœur élevé⁵.

Et c'est encore ainsi. En effet, si aujourd'hui, la jalousie ne nous fait plus courir chez un avocat (vu qu'une éventuelle trahison n'est plus une « faute » permettant de demander le divorce), elle pousse cependant vers les détectives privés. La seule différence, par rapport à l'époque de Dostoïevski, est qu'il n'est plus nécessaire de « soudoyer les plus viles personnes ». En effet, de nos jours, la technologie est tellement diffuse et si sophistiquée qu'il est extrêmement facile de contrôler le portable ou l'ordinateur du partenaire soupçonné de trahison. Et il ne s'agit pas seulement d'une capacité masculine : je connais une jeune femme que son petit ami a surnommée la « hackeuse » parce qu'elle réussissait toujours à tout découvrir.

Mais il arrive que la jalousie soit pathologique non pas tant par les moyens qu'elle utilise que par l'objet qu'elle choisit. Sylvie, qui a 47 ans, est mariée et a des enfants, a perdu la tête pour un homme qui se trouve actuellement en prison. C'est une passion secrète, qu'elle n'a même pas révélée à sa meilleure amie. Il s'appelle Bruno, il a dix ans de moins qu'elle, et est commercial. Il travaillait avec son père, mais il rêvait d'une autre vie : mer, plages et palmiers, avec la possibilité de repartir à zéro de l'autre côté du monde. Il a connu Sylvie dans l'agence de voyages où elle travaille et où il allait souvent chercher les dépliants et brochures grâce auxquels il imaginait les pays exotiques qu'il aurait voulu voir. Leur histoire a commencé ainsi, entre un café dans un bar et quelques récits de voyage : Bruno lui parlait de l'Argentine, du Venezuela, de Los Roques, un archipel sauvage où l'on ne trouve que des bateaux, des arbres et quelques *posadas*. Elle l'écoutait, fascinée, voyant défiler devant elle de nouveaux mondes,

La jalousie

de nouveaux horizons. Jusqu'au jour où Bruno est parti en emportant l'argent des clients de son père. Son escroquerie était bien conçue, mais il n'a pas eu le temps d'aller bien loin et encore moins d'atteindre le Venezuela tant convoité pour y disparaître. Sylvie va le voir en prison à l'insu de tous et, toujours en secret, lui paie un avocat. Elle dit que Bruno l'a fait pour elle, pour transformer en réalité leur rêve de fugue (qui n'est, en fait, que le rêve de Bruno). Et elle est jalouse : jalouse d'une amie inconnue qui l'attendait au Venezuela ; jalouse des aventures sentimentales que Bruno voudra s'accorder, après avoir « tant souffert » – comme elle le dit – pendant son séjour en prison. « Et si, une fois sorti, il me trouve vieille, laide, et ne veut plus sortir avec moi ? » se demande Sylvie. Derrière sa jalousie et ses fantasmes se cache la peur d'être abandonnée. Elle-même associe ce trait de son caractère à son enfance, car, à la suite du divorce de ses parents, elle n'a plus revu son père.

Le besoin d'être aimé est viscéral, profond, il touche toutes les fibres de notre être. Mais pourquoi demander de le satisfaire à un homme qui ne convient pas ? Le bonheur présuppose que nos rêves soient « vraisemblables » ou, tout au moins, « adaptés » à la réalité. Sinon, tel Don Quichotte, nous finissons par nous battre contre des moulins à vent.

PARANOÏA, DÉLIRE : QUAND LA JALOUSIE FAIT PERDRE LA TÊTE

En psychiatrie, on distingue le délire paranoïaque de jalousie des autres formes de jalousies présentes dans les psychoses délirantes que sont l'alcoolisme, la démence, la toxicomanie et quelques névroses graves, obsessionnelles

La jalousie pathologique

ou hystériques. À cet égard, j'aimerais raconter un cas qui me paraît emblématique⁶. C'est l'histoire d'Armand, 44 ans, coiffeur. Sa jalousie se déchaîne chaque fois que les choses vont mal dans son travail. Il devient alors paranoïaque et suspicieux. Il se met en tête que sa femme, elle aussi coiffeuse, sort la nuit pour aller voir un amant. Il répand donc de la farine dans l'escalier entre leur appartement et le salon afin de pouvoir contrôler, le lendemain matin, si elle est sortie. Il en vient au point d'imaginer que les amants de sa femme et elle communiquent par gestes, en utilisant une sorte de code secret. Au bout d'un an, il décide de vendre leur boutique et de partir dans une autre ville, afin de défendre son « honneur ». Et le comportement de sa femme redevient, selon lui, « irréprochable ».

Armand n'est pas violent, seulement paranoïaque. D'ailleurs, certains jaloux pathologiques ne sont jamais soignés pour la simple raison que leur obsession ne s'accompagne pas de coups et de gifles, lesquels entraîneraient une plainte. C'est pourquoi la violence psychologique qu'ils exercent en famille est sous-évaluée : ce ne sont que méfiance, accusations, et de véritables tortures morales.

Huit ans plus tard, Armand sombre de nouveau dans une phase de jalousie pathologique. Un jour, il est convaincu de voir des taches de sperme au bord du lit ; il pense qu'un amant se cache quelque part, mais il se garde bien de le vérifier. En revanche, il renforce la surveillance, installant une agaçante sonnerie qui prévient chaque fois que quelqu'un entre. Puis, il se dit que l'amant passe peut-être par la fenêtre, car il a découvert une échelle dans la cour. Alors il intensifie son activité sexuelle : il fait l'amour à sa femme jusqu'à deux fois par jour, pensant qu'ainsi elle n'aura plus ni l'envie ni l'énergie de s'intéresser à d'autres hommes. Puis, persuadé qu'elle essaie de l'empoisonner à

La jalousie

table, il échange son assiette avec celle de sa femme. Et le crescendo se poursuit, jusqu'au point où il imagine un complot : il se dit que la concierge doit être de mèche avec sa femme, et lui offre de l'argent. C'est justement celle-ci qui, alarmée, prévient la police. Lors de la perquisition de l'appartement, les agents trouvent un vieux revolver caché dans une armoire et emmènent alors Armand au commissariat, d'où il est transféré à l'hôpital psychiatrique. À ce stade, dix ans ont passé depuis les premières scènes de jalousie.

Le diagnostic des psychiatres est qu'Armand est un homme méfiant et cyclothymique : chaque fois que ses affaires vont mal, son délire de jalousie le reprend. Gros travailleur, il identifie sa virilité à son commerce, si bien que, lorsque celui-ci ne va pas bien, il se sent également diminué sur le plan sexuel. Et c'est cette sensation d'infériorité qui déclenche la jalousie. Au bout de deux mois de clinique, où il a été traité à l'aide de médicaments (des neuroleptiques) et d'une psychothérapie, il reconnaît que ses fantasmes sont infondés et est autorisé à sortir.

Un cas comme celui-ci corrobore, selon moi, l'hypothèse freudienne selon laquelle la jalousie paranoïaque cache une tendance homosexuelle. Armand aimait informer ses amis de ses extraordinaires performances sexuelles, mais chaque fois qu'il perdait sa virilité sociale (à cause de problèmes professionnels), il ne se considérait plus comme un homme véritable et se mettait à regarder d'un œil suspicieux les autres hommes, qu'il pensait plus « puissants » que lui.

La jalousie peut devenir incontrôlable et délirante : elle n'est alors plus une passion, mais un trouble psychiatrique. C'est ce qu'a montré Ettore Scola dans un film historique, *Drame de la jalousie*⁷, interprété par Marcello Mastroiani et Monica Vitti. Rappelons-en la trame en

La jalousie pathologique

suivant le fil de la jalousie qui, peu à peu, tourne au délire. Le protagoniste est Oreste, un maçon d'âge moyen qui vit dans la crainte de son épouse Antonia, plus âgée que lui. Lors d'une soirée à la fête de *L'Unità*, il rencontre la belle et séduisante fleuriste Adélaïde et en tombe amoureux, ce qui déchaîne la fureur d'Antonia laquelle, ayant appris cette relation clandestine, recherche Adélaïde et la malmène au point de l'envoyer à l'hôpital. Mais, pour Oreste, le pire est encore à venir. En effet Nello, un pizzaiolo connu lors d'une manifestation du Parti communiste italien, tombe sous le charme d'Adélaïde, qui partage ses sentiments, et il devient alors le plus dangereux obstacle à sa relation avec la belle fleuriste. Entre la jeune fille et son nouvel amour naît une idylle, mais la situation difficile qui se crée à cause de la jalousie d'Oreste pousse Adélaïde dans les bras d'un troisième homme, qui ne lui plaît pas mais a une bonne situation financière. Les événements se précipitent. Oreste perd son travail, Nello tente de se suicider. Rongée par la culpabilité, Adélaïde va le trouver et lui avoue son amour. Tous deux décident de se marier. Oreste, désespéré, espère que son ultime recours fonctionnera : un mauvais sort qu'il a fait lancer par des gitans. Réduit à l'errance comme un sans-abri, dormant au petit bonheur sur un banc des marchés généraux, il voit Nello et Adélaïde avançant vers l'autel. Dans un dernier accès de colère, il se jette sur le couple, déclenchant une violente rixe au cours de laquelle elle perd la vie. Condamné à une brève période de détention pour infirmité mentale, Oreste sortira de prison en ayant perdu la raison et persuadé qu'Adélaïde marche encore à ses côtés.

Jalousie et mort, donc, jalousie et désespoir : même si l'on n'en vient pas à la tragédie, la jalousie pathologique est un grave danger pour le couple, comme en témoignent les

La jalousie

deux cas suivants. Le premier est celui de Ginette, 58 ans, qui est maladivement jalouse de son mari, et ce sans la moindre raison. Au bout de trente ans, il s'est confié à leurs voisins, en leur demandant de l'aide, mais Ginette ne veut parler à personne et, furieuse qu'il ait fait ces révélations, a essayé de le battre. Il est paralysé par les réactions violentes de sa femme, entre autres parce que, me dit-il, il y a eu quelques malades psychiatriques dans sa famille d'origine. Il me demande ce qu'il doit faire, et s'il est possible qu'au bout de trente ans, la situation dégénère au point de devenir dangereuse. Est-il possible que sa femme devienne folle, comme cela est arrivé, quoique pour d'autres motifs que la jalousie, à certains de ses proches ? Ginette me semble être au bord d'une grave dépression et exprimer, à travers sa jalousie, toute sa colère intérieure et, surtout, son manque d'assurance. C'est pourquoi elle projette son sentiment d'infériorité sur son mari et pense qu'une autre femme le rendrait plus heureux.

Hélène, elle, a 32 ans et vient d'être quittée par son mari David, qui a un an de plus qu'elle et est très jaloux, du présent mais aussi du passé. Il a voulu savoir tous les détails des relations précédentes d'Hélène, jusqu'aux plus intimes. Elle, convaincue qu'il ne s'agissait pas d'un « interrogatoire sentimental », mais d'une façon de tout se dire pour partager ses expériences de vie et se rapprocher davantage de l'autre, lui a révélé, entre autres, une vilaine histoire d'abus sexuel par son beau-père quand elle avait 11 ans. David a très mal réagi. Au lieu de faire preuve de compréhension et de la consoler, il s'est dit qu'Hélène était une fille « facile », incapable de dire non aux hommes. Il a alors commencé à voir des amants partout, y compris dans le sourire « mécanique » du barman d'en dessous ou dans le compliment adressé par un ami. Et, pour finir, il est parti, l'abandonnant sans un mot d'explication et sur

La jalousie pathologique

un flot d'accusations et de récriminations. Hélène se sent anéantie, car elle a été blessée deux fois : par la violence sexuelle traumatisante subie dans son enfance et par le refus qu'elle a essuyé au moment même où elle croyait pouvoir se « fier » de nouveau à un homme. Un refus d'autant plus douloureux qu'il a été provoqué par l'aveu de son terrible secret.

Je doute sérieusement que l'on puisse faire quoi que ce soit pour sauver ce mariage. Un paranoïaque comme David consulte plus volontiers un avocat (en l'occurrence, pour divorcer) qu'un psychiatre, même s'il aurait tout à gagner à suivre une psychothérapie : non seulement il n'a jamais connu son père, mais en outre, dans son enfance, il a été dérouté par le défilé à la maison, comme des météores, des nombreux amants de sa mère. Et c'est sur Hélène qu'il a projeté son insécurité, sa peur d'une féminité trop volage, d'une femme changeant trop souvent de partenaire. Or David refuse à se remettre en cause, se retranchant avec obstination derrière sa demande de séparation. À ce stade, la seule possibilité consiste à aider Hélène en lui faisant comprendre que, dans son cas, la solitude n'est pas le pire des maux. À son âge, la séparation peut être une excellente occasion pour repartir à zéro, sans perdre confiance en l'amour. À condition de ne pas se laisser séduire par un autre paranoïaque du style de David.

ALCOOL ET JALOUSIE

Dès notre premier entretien, Alexandre, 62 ans, m'indique qu'il a un problème à résoudre de toute urgence (je remarque, lorsqu'il me parle, qu'il sent le vin à plein nez). Il raconte que tant que sa situation financière a été bonne, sa femme a été fidèle, et qu'ils formaient un couple

La jalousie

heureux. Mais maintenant tout a changé. Les affaires vont mal et elle n'est plus la même. Persuadé que, quand elle va faire du shopping, elle rencontre l'un ou l'autre de ses amants, il la suit partout, fouille dans son sac et dans les poches de ses vêtements, en quête de preuves. Je reçois également, à part, sa femme, âgée de 58 ans, qui est très éprouvée par tout ce que son mari lui inflige. Quand ses affaires ont commencé à aller mal, Alexandre s'est mis à boire, puis est devenu impuissant. Depuis, ses accusations de trahison et ses craintes sont devenues de plus en plus absurdes : il ne la laisse même pas aller chez le médecin, parce qu'il ne veut pas que celui-ci la voie dévêtue et la touche. Et il est de plus en plus persuadé d'être la victime d'un complot. Il se sent non seulement privé de l'amour de sa femme, mais aussi rejeté par ses enfants. Il est isolé et désespéré.

En fait, Alexandre a commencé à boire parce qu'il n'avait pas assez de force pour faire face aux difficultés de la vie. On sait bien qu'à petite dose, l'alcool supprime les angoisses et les inhibitions (c'est un « solvant » du Surmoi), ce qui peut même lui donner un effet aphrodisiaque. Mais lorsqu'on passe du plaisir d'un bon verre à table à l'esclavage de la bouteille, à une dépendance qui commence en secret, avec une petite goutte de whisky le matin pour mieux affronter la journée, alors l'alcool devient un poison dont les effets sont particulièrement néfastes pour le foie, qui se met à transformer les hormones mâles (la testostérone) en hormones féminines (les œstrogènes). C'est là une des raisons pour lesquelles les alcooliques deviennent d'abord impuissants puis jaloux des autres hommes. Comme cela a été le cas pour Alexandre.

DÉMENCE ET JALOUSIE

Il arrive que la jalousie se manifeste tardivement, dans le cadre d'un tableau clinique beaucoup plus complexe, lié à l'apparition de la démence sénile. C'est ce qui est arrivé à Adrien, 86 ans, marié à Anna, 75 ans. Depuis cinq ans environ, Adrien est devenu un mari extrêmement jaloux, et ce sentiment, qui ne lui avait jamais empoisonné la vie auparavant, le fait déraisonner. Ainsi, ils ont deux chiens auxquels ils sont tous les deux très attachés. Eh bien, Adrien est convaincu que sa femme est la maîtresse du vétérinaire, mais aussi du kinésithérapeute chez qui elle se fait soigner pour de l'arthrose au genou. Il la contrôle, l'espionne, l'accuse, et se comporte de façon embarrassante avec les médecins (qui, désormais, ne se déplacent plus à leur domicile). Par-dessus le marché, il fait part à tout le monde de ses récriminations et de ses soupçons ; pas seulement à sa femme, qui n'en peut plus, mais aussi à leurs filles (qui sont mariées et ne vivent plus avec eux) et même à leur aide ménagère philippine, qui s'occupe de ce couple âgé problématique.

NÉVROSE OBSESSIONNELLE ET JALOUSIE

Élisabeth, qui a 29 ans, est libraire. Elle a une façon de faire méticuleuse, presque maniaque, qui lui est très utile dans son travail, mais un peu moins dans la vie. Surtout maintenant qu'elle vient de vivre la fin d'une histoire d'amour tempétueuse et forte avec une autre femme, Alice. Élisabeth n'est pas seulement triste ; elle se sent malade, victime d'une obsession. C'était sa première

La jalousie

relation homosexuelle : Alice a réveillé en elle ses inclinations érotiques, qu'elle n'avait jamais avouées jusque-là et qu'elle s'efforce maintenant de refouler de nouveau. En effet, elle repense à elle avec un mélange de regret et de mépris. Et elle ne réussit pas à accepter l'idée qu'Alice ait une nouvelle compagne, une fille très jeune dont elle est terriblement jalouse. L'idée qu'elle soit dans les bras d'une autre, qu'elle rie, plaisante, l'embrasse, lui dise les mots doux qu'elle lui susurrerait à elle, tout cela la rend folle. Et cette pensée la suit partout, même au travail. C'est pourquoi Élisabeth est venue me voir : elle voudrait une « pilule anti-jalousie », un comprimé qui lui permette de ne plus penser à Alice et à sa nouvelle compagne. Le problème est que cette pilule n'existe pas. Je lui ai prescrit un tranquillisant, sans succès, puis un antidépresseur, plus efficace. Mais la véritable voie de la guérison est d'un autre genre : ce serait une psychothérapie cognitivo-comportementale qui permettrait d'analyser les pensées obsessionnelles de jalousie qui l'envahissent de plus en plus.

LUTTE DE POUVOIR ET JALOUSIE

Mais il arrive aussi que la jalousie prenne place dans une lutte de pouvoir au sein d'un couple. C'est ce qui se passe chez Hugo et Josie, un couple de quadragénaires « en guerre ». Ils s'accusent réciproquement, non sans une certaine véhémence, d'être la cause de leurs infidélités respectives. Tandis qu'elle s'agite et hausse le ton, ce petit paranoïaque méfiant note ce qu'elle dit. Le dernier objet de conflit en date est le téléphone. En effet, Hugo veut une ligne privée, que lui seul puisse utiliser, dans la pièce qui lui sert de bureau ; Josie réplique que c'est une folie et qu'il veut lui cacher quelque chose. Il répond qu'il est bien

La jalousie pathologique

obligé de le faire, à cause de sa jalousie pathologique à elle : elle écoute ses coups de fil, fouille dans ses papiers, dans son agenda... Mais Hugo n'est pas réellement la « victime » qu'il voudrait faire croire. Il est très attentif à la propreté, quasiment obsédé, et renvoie systématiquement leurs femmes de ménage parce que, selon lui, elles ne nettoient pas bien. Même devant moi, il affirme que sa femme est désordonnée, qu'elle laisse la salle de bains dans un état désastreux, qu'elle ne change pas assez souvent les draps. Et Josie, de son côté, l'accuse de vouloir « hygiéniser » et réglementer jusqu'à leur vie sexuelle. Elle dit que Hugo ne veut faire l'amour que deux fois par mois, et toujours le samedi.

Ils se sont mariés il y a trois ans, et cela a été trois années de guerre. Mais alors, pourquoi restent-ils ensemble ? Il faut en chercher la raison dans leur passé. Hugo est ce que j'appellerais un « célibataire endurci », qui a décidé de se marier pour la simple raison qu'il était temps de fonder une famille, mais il n'a pas changé ses habitudes pour autant et continue de vivre comme s'il était seul, s'énervant si sa femme ne suit pas ses règles. L'élément positif en sa faveur est qu'il a accepté à la maison la fille du premier mariage de Josie, ce qui avait laissé penser à celle-ci qu'elle avait trouvé le mari qu'il lui fallait.

Son histoire à elle est encore plus compliquée, parce qu'elle a vécu pendant huit ans avec un homme qui ne voulait pas d'enfants. Lorsqu'elle a voulu s'en séparer, il n'a alors accepté l'idée d'avoir un enfant que pour l'attacher à lui, ce qui n'a pas empêché qu'un an après sa naissance, ils étaient divorcés. Josie s'est ainsi retrouvée seule, chose qu'elle craint le plus au monde. Petite, déjà, elle avait peur de rester seule à la maison et se rappelle avec angoisse les longues heures passées dans sa chambre,

La jalousie

effrayée par le moindre son ou bruissement. Quand elle a connu Hugo et qu'elle a vu combien il était gentil et patient avec sa fille, elle a cru qu'il pourrait avoir le même comportement affectueux avec elle. Mais cela n'a pas été le cas. Et, maintenant, sa demande d'aller trouver un psychologue avec lui, ressemble davantage à un règlement de comptes devant un juge qu'à un projet thérapeutique.

Ce couple est engagé dans une dure lutte de pouvoir dans laquelle il y a bien peu d'amour et beaucoup de revendications. Chacun d'eux critique son partenaire parce qu'il ne correspond pas au modèle dont il rêvait. Leur avenir conjugal est incertain, notamment parce que Hugo est plutôt froid et tend à éviter les conflits, préférant agrandir ses espaces d'autonomie. Malheureusement, cela déclenche la jalousie de Josie. Ces couples agressifs, qui prennent leur entourage (le thérapeute, l'avocat ou, pire, leurs amis) à témoin de leur conflit, sont difficiles à gérer parce que l'objectif de chacun n'est pas véritablement de changer, mais seulement de changer l'autre.

CHAPITRE VIII

La jalousie criminelle

Punir le responsable de la fin d'une relation semble être devenu une tragique habitude qui, de 1996 à nos jours, a été à l'origine de 760 homicides et de 79 suicides. Les auteurs de ces actes extrêmes sont en majorité des hommes (62,5 %) que leurs partenaires ont quittés pour un autre ou, plus simplement, parce que leur rapport de couple ne les satisfaisait plus.

DU GRAND AMOUR AU FAIT DIVERS

L'homme, privé de son identité de « mâle » et mal préparé à un tel changement – et parfois décrit comme la victime des conditions sociales dans lesquelles il vivait ou encore comme une personnalité fragile –, ne parvient pas à contrôler ses impulsions et réagit en adoptant des

La jalousie

comportements destructeurs et/ou autodestructeurs face aux hypothétiques responsables de sa souffrance. En se faisant justice lui-même, il essaie de réaffirmer son rôle ou, dans certains cas, de se réapproprier l'objet d'amour à travers un sacrifice de sang. Confrontées à la séparation, les femmes réagissent différemment. Souvent, elles sombrent dans la dépression, commencent à souffrir d'anorexie ou d'autres troubles alimentaires, et perdent leur travail.

On sait que la séparation de l'être aimé est une expérience très douloureuse, parfois trop douloureuse si le tourment de la jalousie vient s'ajouter au traumatisme de l'abandon. Et certains s'effondrent, finissant par se faire du mal à eux-mêmes et aux autres. Cette insupportable douleur et ce furieux désespoir se cachent derrière les statistiques et ont entraîné, selon une étude¹, 40 homicides au cours de ces deux dernières années, soit deux par mois. Par leur geste extrême les coupables – essentiellement masculins, comme nous l'avons déjà dit – semblent dire : « Tu t'en vas, je te tue », « Mieux vaut que tu sois morte qu'avec un autre ». Toujours selon cette étude, les délits passionnels ont augmenté de façon exponentielle, et ils touchent de plus en plus souvent des couples sans enfant au sein desquels la femme est financièrement indépendante. Alors, de ce qui avait été un grand amour, il ne reste qu'un titre de fait divers et la photographie de la victime, souriante et inconsciente. Comme cette belle jeune femme de 27 ans, journaliste de télévision, qui a été tuée de dix coups de couteau par son ex-petit ami après une scène de jalousie. Sur les photographies publiées dans la presse, elle sourit : elle sourit à la vie, à son travail qui lui plaisait énormément, à son avenir, qu'elle imaginait lumineux et qui, au contraire, a basculé dans l'obscurité.

Donner la mort, donc, pour sceller, par l'anéantissement, la fin d'un amour. Aujourd'hui, nous ne pouvons que nous horrifier, mais il y a encore une trentaine d'années, dans certains pays comme l'Italie, le code pénal prévoyait le « délit d'honneur », qui permettait de réduire la peine de celui qui avait tué pour venger l'offense d'une trahison. Et, malheureusement, le délit d'honneur existe encore dans certains pays méditerranéens.

Lapidation au Moyen-Orient, noyade dans de l'eau bouillante au Japon, marquage au feu du corps de la femme adultère dans certaines tribus indiennes d'Amérique du Nord : à la répression de l'infidélité féminine se rattachent des pratiques patriarcales et barbares afin de maintenir le contrôle sur la femme, considérée comme une esclave dont la faute doit être sanctionnée par la torture ou la mort. Pourquoi les hommes d'aujourd'hui continuent-ils à tuer leurs compagnes « coupables » ou soupçonnées de les avoir trompés ? Pour répondre à cette question, plutôt que de recourir à des cas cliniques, je m'appuierai en grande partie sur des faits divers, car il y a beaucoup à apprendre de ces petites histoires tragiques « à la Simenon », qui en disent long sur l'âme humaine.

« NI AVEC MOI NI SANS MOI » :
LE POURQUOI DU DRAME MASCULIN

L'honneur

L'auteur emblématique d'un délit d'honneur est Othello, le héros de la tragédie shakespearienne qui porte son nom. Ce général au service de l'État de Venise a séduit Desdémone qui, par amour pour lui, s'est enfuie de chez elle. Le père de Desdémone, Brabantio, demande à la

La jalousie

République sérénissime de condamner le More, l'accusant d'avoir ensorcelé sa fille par des artifices magiques. C'est au Doge qu'il incombe de régler cette affaire privée parce qu'il a besoin de son général comme gouverneur de Chypre afin de combattre les Turcs. Le More, qui est un homme simple, presque rigide, ne connaît pas l'ambiguïté des sentiments : il ne comprend pas le comportement de son beau-père, ni l'envie de Iago, qui invente une liaison entre Desdémone et Cassio et argue, comme preuve, du fameux mouchoir. Othello, qui a une personnalité linéaire, dépourvue d'ambivalences et de clairs-obscurs, exprime un monde de valeurs absolues, et c'est la crainte que l'adultère présumé de son épouse puisse le détruire, davantage que l'amour trahi, qui le pousse à tuer Desdémone. Plus qu'un geste de vengeance, c'est une sorte de sacrifice rituel.

La solitude

Dans de nombreux drames de la jalousie, le mobile est la solitude, le vide angoissant et intolérable que laisse celle qui est partie, la blessure à jamais ouverte de l'abandon, comme si les hommes étaient incapables d'affronter le détachement. Ainsi Louis, 47 ans, n'acceptait pas que, cinq mois plus tôt, Anne-Marie l'ait quitté pour refaire sa vie avec un autre. Il la rencontrait tous les jours à l'usine et, pour oublier, il s'est mis à boire. Puis, un jour, sur la place du village où ils habitaient, il l'a agressée avec une hachette et il lui a coupé les tendons de la main droite qu'elle avait levée pour se défendre. Le prêtre, qui les connaît bien, dit que « Louis ne supportait pas la solitude ». Et c'est vrai. Les hommes ne savent pas gérer la situation nouvelle dans laquelle ils se trouvent. Ils tournent en rond dans une maison vide, nue, silencieuse, « incompréhensible » pour eux parce qu'auparavant tout,

de la machine à laver au repas, était délégué à leur femme. Et d'un seul coup, ils se sentent perdus.

Je me souviens ainsi d'un homme de 65 ans qui avait perdu, en Bourse, l'héritage que sa femme avait touché. Hors d'elle, elle l'avait quitté puis, convaincue d'avoir été maladroite, elle était revenue auprès de son mari. Lequel m'a déclaré : « Heureusement, parce que, sans elle, je devenais un véritable clochard. »

C'est surtout au cours de la vieillesse que la solitude pèse comme un roc, et bien souvent, d'ailleurs, c'est un amour sénile (et peut-être le sentiment qu'il pourrait être le dernier) qui fait commettre des gestes criminels. C'est ce qui est arrivé à Trévis, où une triste rivalité entre deux hommes de 77 et 75 ans a tourné à la tragédie². Tous deux étaient amoureux de leur aide ménagère, une quadragénaire volontaire qui, envoyée par la commune, venait les assister à domicile. À un moment donné, elle a décidé de ne plus aller voir le plus jeune des deux, qui la harcelait sexuellement, et celui-ci a commencé à éprouver une profonde haine pour l'autre, qu'il ne connaissait même pas. Une nuit, il s'est rendu chez son rival, a coupé le grillage extérieur, forcé une fenêtre et l'a attaqué au couteau. Ne réussissant pas à le tuer, il l'a arrosé d'essence et l'a fait brûler.

Si pour les plus de 70 ans, la solitude est une situation particulièrement dramatique, et quasiment définitive, il existe une autre catégorie d'hommes qui ne réussissent pas à gérer leur nouvel état : les séparés. Profondément déstabilisés, ils sentent avec angoisse qu'ils ont perdu (ou vont perdre) non seulement une femme, leur compagne, mais aussi tout ce qu'ils ont construit : une maison, une famille, des enfants, leur position sociale, bref leur identité. Même si les sociologues nous répètent que nous vivons une époque d'instabilité matrimoniale, qu'un

La jalousie

« oui » n'est plus « pour toujours », même si le divorce est un événement qui s'est banalisé et que les familles élargies et recomposées sont de plus en plus nombreuses, certains hommes ne peuvent supporter le détachement et pensent que, « chassés » de ce qui était jusqu'à la veille leur monde, leur vérité, ils ne pourront plus évoluer. Alors mieux vaut mourir, et faire mourir avec soi tout ce qui leur appartenait.

Je pense que c'est là l'explication d'une tragédie qui s'est produite en Italie près de Turin³. Par une triste matinée d'octobre, un quadragénaire séparé attend que sa fille descende du bus scolaire puis, en quelques minutes, commet un massacre : il tue son ex-femme, sa belle-mère, son beau-frère et son épouse, deux voisins... Trois armes (un calibre 38, un pistolet semi-automatique et une mitraillette), cinquante coups tirés sans pitié, dont le dernier contre lui-même. Sa femme, à bout, l'avait quitté : cet homme violent la battait, et elle était partie. Il pouvait voir sa fille, comme y a droit un père séparé, mais il avait préféré s'éclipser et préparer sa vengeance. Dans la camionnette où, depuis une semaine, il s'était posté pour observer les déplacements de ses futures victimes, il avait laissé une confession vidéo délirante et une dizaine de lettres-testaments : « J'ai essayé de recomposer ma famille, mais n'y suis pas arrivé. J'ai compris que pour moi, sans ma fille et ma femme, il n'y a plus d'avenir. »

L'orgueil

Il y a aussi des crimes commis « par punition » : des hommes qui agressent les femmes parce qu'elles ont « osé » les défier en remettant en cause leur suprématie. L'exemple classique nous en est offert par un chef-d'œuvre de l'art lyrique, la *Carmen* de Bizet. C'est pour Carmen, la

La jalousie criminelle

belle et fascinante bohémienne, que Don José trahit l'armée et perd son âme. Au départ, elle le séduit et le fait rêver, puis elle tombe amoureuse d'un autre, le torero Escamillo. Entre les bras de celui-ci, elle rit de l'homme dont elle ne veut plus, et Don José la tue. Non tant à cause de sa trahison que du refus de son amour : Carmen l'éloigne avec orgueil et mépris, comme si elle ne l'avait jamais connu. Et pour certains hommes, une telle « dévalorisation » des sentiments est intolérable.

La colère

Commençons, encore une fois, par un fait divers. Fabrice, 45 ans, se dissimule en bas de chez lui et voit un homme monter à son appartement⁴. Il s'agit de Daniel, 50 ans, qui est l'amant de sa femme depuis six mois. Il est alors saisi d'une colère insurmontable. Muni d'un couteau de cuisine, il se jette tout d'abord sur son épouse, puis sur son rival, et les tue tous les deux. Puis, sa fureur s'étant calmée, il attend qu'on lui passe les menottes en disant : « Malgré tout, je l'aimais encore. » En effet, chez certains, l'amour, la passion et la colère sont des sentiments très proches, comme dans ces couples qui se disputent et se battent avant de se réconcilier au lit.

J'ai connu personnellement un couple de trentenaires, tous les deux très beaux et très attirants, qui me prenaient à témoin de leurs querelles. Je n'ai compris que dans un deuxième temps que c'était pour eux un moyen de pimenter leur érotisme. Un peu comme dans la relation tourmentée entre Richard Burton et Elizabeth Taylor, qui, pendant un certain nombre d'années, ont oscillé entre violence et passion, avec l'alcool en supplément. Toutefois, si chez certains couples, la colère provoquée par la jalousie rallume l'érotisme, chez d'autres, elle ne produit

La jalousie

pas seulement des étincelles, mais elle met le feu à tout ce qu'elle croise sur sa route. Et l'amour finit en brasier. Je pense, par exemple, à Marie, la fille adorée de Jean-Louis Trintignant. Je ne sais pas ce qui s'est passé à Vilnius, cette nuit de juillet, entre l'actrice (qui y tournait un film sur l'écrivain Colette) et son compagnon Bertrand Cantat, chanteur du groupe Noir Désir. Une scène de jalousie furieuse, assortie de coups et d'accès de colère irrépressibles et d'un mélange explosif d'alcool et de drogue ? Peut-être ne le saurons-nous jamais. La seule chose certaine est que Marie a fini à l'hôpital avec une hémorragie cérébrale et qu'elle n'est pas sortie du coma. Une femme qui avait vécu selon ses passions (elle a eu quatre enfants de quatre compagnons différents) a trouvé la mort de la main d'un homme qui, sans doute, l'aimait d'une passion maléfique.

Il se pourrait que cette évolution vers l'instinct meurtrier résulte d'un abaissement des valeurs morales⁵. En effet, la jalousie semble liée aux sentiments les plus archaïques et à l'instinct de programmation génétique du prolongement de soi-même à travers la procréation. Et lorsque le déclin des valeurs morales affaiblit la capacité d'autocontrôle, nos instincts les plus primitifs, comme la colère meurtrière, refont surface. Proust aussi disait que l'on n'est jamais aussi impitoyable que quand on est amoureux. On pourrait donc soutenir que, pour certains couples, la colère et la violence déclenchées par la jalousie sont le revers de l'amour.

La rivalité

Déchaîner son agressivité contre son rival et non contre l'objet d'amour est aussi un crime dicté par la jalousie. Telle est l'histoire de Tanu, arrivé du Kenya il y a

La jalousie criminelle

une dizaine d'années et désormais en possession d'un permis de travail et d'une carte de séjour. Il rencontre une compatriote, Malaika⁶. Cette jeune fille, très belle, remplit d'amour sa solitude d'émigrant. Mais voilà que, dans l'entreprise où ils travaillent tous les deux, arrive un nouveau chef (blanc, bien entendu), qui fait tout de suite preuve d'attentions particulières à l'égard de Malaika : pauses déjeuner plus longues, invitations à dîner... Tanu le supporte, jusqu'au jour où, devant tout le monde, le chef pelote la jeune femme. Il se dit alors que si elle n'a pas le courage de se défendre, lui en a pour deux. Il n'a pas l'intention de faire du mal à cet homme, mais de lui donner une leçon. Toujours est-il que ce rival finit par tomber dans l'escalier, qu'une ambulance arrive, suivie, bien entendu, de la police. « Il n'est pas mort, il a seulement des fractures, commente le jaloux. D'ailleurs, ce n'est pas ma faute s'il est un tout petit homme et moi, Tanu, l'éléphant. » Cette histoire met aux prises deux hommes doués de deux pouvoirs différents : l'un a la force physique, l'autre l'autorité. Dans de nombreuses cultures qui mettent en valeur l'orgueil masculin, il est facile d'en venir à des comportements délictueux, et le jaloux violent ne se sent même pas coupable.

La possessivité

Lorsqu'on est amoureux, on est « naturellement » et spontanément possessif, comme si la possessivité était inhérente à l'amour. Mais elle peut aller jusqu'à la voracité, comme chez ces mamans qui disent à leur bébé : « Je t'aime tellement que je te mangerais. »

Dévorer l'être aimé pour que personne ne puisse plus le toucher... Nous avons l'habitude de plaisanter de ces formes de « cannibalisme sentimental », mais que se

La jalousie

passé-t-il quand la possessivité sort du cadre métaphorique et devient violence ? Je repense à un autre meurtre, celui de Nadia, une jeune fille de 20 ans tuée par son petit ami non pas parce qu'elle le trompait, mais parce qu'elle *châttait* à son insu. C'était une trahison purement émotionnelle, et sur Internet, mais elle a été punie de mort.

Un autre cas de possessivité extrême qui, par chance, n'a pas été jusqu'au crime, est celui d'Éléonore, une employée communale de 30 ans qui était la maîtresse d'un homme marié d'origine sicilienne. Vivant désormais dans la terreur, elle a fini par demander de l'aide. Il était tellement jaloux qu'il lui interdisait de manger à la cantine avec ses collègues et l'obligeait à prendre son repas seule, dans son bureau. Il la contrôlait quand elle allait au supermarché, vérifiant que c'était bien là qu'elle allait et combien de temps elle y passait. Lorsqu'ils faisaient l'amour, il lui laissait des signes bien visibles dans le cou – des suçons – comme des « marques » de propriété. Éléonore, qui était très éprise de lui au début, s'est peu à peu mise à en avoir peur et à craindre que, si elle ne lui obéissait pas, il ne commette quelque geste inconsidéré. Nous lui avons conseillé de consulter un avocat qui parle, « d'homme à homme », à son amant.

En effet, il peut être utile de rechercher la médiation d'une tierce personne ayant un rôle institutionnel bien défini (comme un avocat, un policier, un psychiatre), car les hommes possessifs et susceptibles d'être violents s'arrêtent quelquefois face à une figure d'autorité. Toute autre stratégie – y compris celle qui consiste à essayer de les faire réfléchir – est, tout au moins au début, impossible à mettre en œuvre.

« JE T'AIME, JE TE TUE » :
LE POURQUOI DU DRAME FÉMININ

Jusqu'ici, nous avons parlé de comportements criminels masculins, mais il arrive bien entendu que des femmes soient accusées de délits passionnels. La région du lac de Genève, où je vis, a été le cadre d'un fait divers célèbre : la femme d'un dentiste avait anesthésié et jeté à l'eau l'infirmière et maîtresse de son mari. Et elle avait déclaré à la police que la femme s'était noyée accidentellement.

La pulsion à éliminer, ou à punir, sa rivale, est peut-être le mobile secret d'un grand nombre de crimes féminins, car les femmes semblent davantage portées à diriger leur agressivité, et leur colère, contre l'autre femme, la « coupable », la « voleuse de mari ». C'est comme si elles ne pouvaient faire endosser à l'être aimé – vu comme la victime, ou la proie, quasi inconsciente – la responsabilité de sa trahison. Rose n'avait ainsi nullement l'intention de tuer son époux⁷. Elle était partie voir sa fille en grande banlieue et Joseph, son mari, un ancien maçon à la retraite, en avait profité pour inviter sa maîtresse à la maison. Mais un événement imprévu a déclenché la tragédie. À son arrivée, Rose a constaté que sa fille avait dû s'absenter et elle a pris le premier train pour rentrer chez elle. Et elle a surpris les deux amants au lit. Elle a alors saisi un pistolet (que Joseph gardait à la maison), et a visé la maîtresse. Son mari a essayé de l'empêcher de tirer, tout d'abord en lui parlant, puis en s'interposant au moment précis où elle faisait feu. En essayant de protéger sa maîtresse, il a perdu la vie. Rose s'est lancée sur lui, a essayé de le secourir et, alors que l'autre femme s'enfuyait,

La jalousie

elle a téléphoné aux gendarmes et elle s'est livrée à la justice.

C'est probablement aussi un imprévu qui a été à l'origine d'un des grands crimes de la jalousie américains, un des rares qui aient été commis par une femme. Le procès de Jean Harris, accusée d'avoir tué Herman Tarnower, le médecin qui a inventé le fameux régime amaigrissant Scarsdale⁸, a eu lieu en 1980. Lorsqu'elle avait connu le docteur Tarnower, ou plutôt « Hy », Jean était une quadragénaire divorcée, mère de deux grands enfants ; c'était une enseignante (puis directrice) déçue par la vie qui avait très envie de rêver, de voyager, de tomber encore amoureuse. Elle avait cru trouver ce qu'elle cherchait chez cet homme, froid et difficile, mais riche et séduisant. Que lui offrait-il ? De merveilleux voyages autour du monde, au cours desquels il savait être un compagnon brillant et amusant, même s'il recevait toujours des lettres, des coups de téléphone ou des télégrammes de « travail », comme il disait en toute hâte, alors qu'il s'agissait de messages de son assistante et maîtresse. Et que lui offrait-il d'autre ? Une somptueuse villa à la campagne, qu'elle aimait beaucoup mais où elle n'était qu'une invitée. Les dernières années, elle n'y était « admise » que le week-end (et même pas tous les week-ends), et il lui arrivait de trouver, dans la salle de bains (« sa » salle de bains), « son » peignoir utilisé par l'autre femme, les parfums et les crèmes de l'autre et, même un jour, les habits qu'elle avait laissés dans l'armoire taillés en lambeaux. Il n'était pas utile de chercher des preuves de la trahison, attendu que Hy ne cachait pas sa liaison...

Tout a commencé à s'écrouler autour de Jean le jour où, lors d'un de leurs voyages, elle s'est aperçue qu'à l'intérieur du pendentif en or qu'il portait en permanence, il était gravé : « Tout mon amour, Lynne ». Tel a été

l'événement déclencheur pour cette femme qui s'est sentie vieillir (elle approchait de la soixantaine) et repoussée par un amant plus jeune. Pourtant, lorsqu'elle est arrivée à la villa dont elle craignait d'être chassée pour toujours avec un pistolet dans son sac, elle n'avait pas l'intention de tuer Hy. Elle voulait se suicider, comme elle l'avait écrit dans la lettre d'adieu rédigée avant de partir. Elle voulait perdre la vie là où elle avait été heureuse. Puis il y a eu des larmes, la confrontation, la dispute, une bagarre, et alors qu'il essayait de lui ôter le pistolet des mains, Hy a été touché.

Jean a fini en prison et les journaux l'ont décrite comme « la vieille maîtresse qui tue par jalousie ». Jalouse, elle l'était sans nul doute, mais comme elle l'a toujours affirmé au tribunal, elle n'aurait jamais pu tuer l'homme qu'elle aimait. Elle a néanmoins été condamnée pour meurtre. Après avoir passé douze ans en prison, elle vit maintenant dans la solitude de son jardin, où elle écrit et s'occupe de ses ex-compagnes de détention et de leurs enfants.

Dans d'autres situations, en revanche, l'agressivité féminine déclenchée par la jalousie se dirige sans hésiter contre l'homme. Jean-Charles, 46 ans, dirigeant d'une société pharmaceutique, est un homme marié, mais qui trompe sa femme avec Monique, 35 ans, ingénieur chimiste qui travaille dans l'un des laboratoires de l'entreprise. Un jour, Monique demande sa mutation au siège, où se trouve le bureau de Jean-Charles, pour être plus proche de lui, dit-elle. En réalité, la maîtresse souhaite contrôler les autres femmes, ses collègues, qui sont autant de rivales possibles. Mais, au bureau, tout est calme, à la maison, en revanche... Monique découvre par hasard que la femme de Jean-Charles est enceinte. Son sang ne fait qu'un tour, car son amant lui avait juré qu'ils n'avaient plus de rapports

La jalousie

sexuels depuis des années. Ayant le sentiment qu'il s'est moqué d'elle, elle verse alors des substances toxiques dans la bouteille d'eau toujours posée sur son bureau. Emmené d'urgence à l'hôpital, Jean-Charles sera sauvé, mais pas leur amour.

Rappelons également l'histoire de Patrizia Gucci, cette belle femme aux yeux bleus, qui épousa l'un des héritiers de la célèbre maison de mode et qui fut par la suite accusée d'avoir organisé le meurtre de son mari. Était-elle jalouse ? Ce qui est certain, c'est que le styliste est mort de la main d'un tueur qui lui a tiré dessus en bas de chez lui. Patrizia est en prison depuis des années.

CEUX ET CELLES QUI RENDENT JALOUX

Les personnalités de ceux qui provoquent la jalousie sont évidemment très variées. Parmi les hommes à risque, on trouve en premier lieu les narcissiques, qui sont toujours guidés (y compris sur le plan sexuel) par leurs propres besoins et leurs propres désirs et ne tiennent jamais compte de ceux de leur partenaire. Et chez les femmes ? Le spectre va de Desdémone à Carmen. Desdémone ne fait rien pour causer la jalousie d'Othello, elle est victime des intrigues de palais, Carmen, en revanche, est une femme rebelle, indépendante, passionnée, quand elle choisit le torero Escamillo, elle n'hésite pas à jeter fièrement la bague que lui a offerte Don José en gage de son amour, et c'est alors que son ancien amant la poignarde. Nombreuses sont les femmes orgueilleuses et courageuses comme Carmen qui, lorsqu'elles n'aiment plus, disent adieu et s'en vont sans se retourner. Malheureusement, Carmen, qui ne fait que suivre ses pulsions, ne se rend pas compte du danger..

La jalousie criminelle

Certaines femmes prennent la jalousie de leur homme pour une preuve d'amour. Voici, à ce propos, un autre fait divers : un samedi après-midi, en ville, les vitrines sont éclairées, les gens font leur shopping. Un homme entre dans un magasin de vêtements et il dit à sa petite amie, vendeuse : « Donne-moi ton portable, je veux savoir qui t'appelle⁹. » Puis il l'entraîne dehors, en la tirant par les cheveux, et il l'oblige à monter dans sa voiture. Il démarre et se met à conduire comme un fou pour lui faire peur. Elle lui dit que son portable est resté au magasin. Ils y retournent et il commence alors à taper dans tout ce qu'il trouve, jusqu'au moment où la propriétaire appelle la police. Dans sa voiture, on trouve un couteau à cran d'arrêt. L'homme est mis en cellule, mais, le lendemain, la femme prend sa défense : « Il n'est rien arrivé de grave. Il est seulement un peu jaloux ; mais il m'adore, et je l'aime. »

LE PARDON

Si, dans de nombreux cas de jalousie criminelle ou pathologique, la haine prend le dessus sur l'amour, il arrive que certains couples se pardonnent, soit pour des raisons pratiques (pour garder la famille unie et protéger les enfants), soit par véritable amour. Les motivations ne sont pas très claires dans l'histoire de René et Agnès, qui approchent l'un et l'autre de la cinquantaine. Lui dirige un organisme public et il n'a jamais voulu que sa femme travaille ; ce n'était pas nécessaire, répétait-il. Au bout d'une dizaine d'années de mariage, alors que leurs enfants vont déjà à l'école, Agnès revient à la charge, disant qu'elle s'ennuie. Alors René lui « accorde » le droit de travailler à temps partiel dans une agence de voyages. Et Agnès

La jalousie

devient la maîtresse du gérant de l'agence... Avec lui, elle fait même des voyages « de travail », invitée par des tours operators désireux de promouvoir certains villages de vacances. René réagit comme si de rien n'était. Par amour, peut-être, mais aussi par intérêt, je pense, parce que, de cette façon, toute la famille peut partir en vacances fréquemment et à moindre coût. Et puis, il ne veut pas courir le risque de la séparation : il a peur de devoir entretenir femme et enfants pour le restant de ses jours.

Au bout de deux ans, l'agence commence à connaître des problèmes financiers et, pour finir, le gérant doit mettre la clé sous la porte et changer d'activité. Agnès revient à la maison et René, faisant violence à son avarice naturelle, lui offre une bague à 30 000 euros afin de marquer le début d'une « nouvelle étape de leur vie commune », comme il dit. Ensemble, ils n'ont jamais parlé de la trahison d'Agnès et ils n'en parleront sans doute jamais. Le pardon de René n'est pas purement dicté par l'amour, mais mêlé à d'autres motivations (famille, commodité, envie de ne pas perdre ce qu'ils ont construit ensemble), mais il aura l'effet espéré : le couple est encore ensemble à ce jour.

Un autre pardon semble plus authentique. Charles, 60 ans, est cadre supérieur au sein d'une multinationale. Marié, il a une relation clandestine avec Valentine, qui a 35 ans et qui travaille au service marketing. Elle aussi est mariée, à un médecin. Charles a loué, non loin de l'entreprise, un studio qui devient leur « nid d'amour » secret. C'est là qu'ils disparaissent pour de longues pauses déjeuner, qu'ils se donnent rendez-vous le soir, de temps en temps, arguant de quelque motif prétendument lié au travail.

Un jour, le mari de Valentine, intrigué par son air « bizarre », toujours distrait, et par le trop grand nombre

La jalousie criminelle

de ses obligations « professionnelles », commence à enquêter. Et il découvre le pot aux roses. Sa décision est tout de suite prise. Sans rien dire à sa femme, il se présente à la cantine de l'entreprise alors qu'ils sont tous à table en train de déjeuner, et, devant les supérieurs et les collègues de Valentine, il lui demande à haute voix de choisir entre Charles et lui. Charles avait peut-être pensé que sa maîtresse quitterait son mari et lui demanderait de quitter sa femme pour aller vivre avec elle, mais Valentine a choisi son mari. Qui plus est, elle a demandé sa mutation et ils ont déménagé. Quelques mois plus tard, ils ont eu une fille. Dans leur cas, il me semble que l'amour a été plus fort que l'orgueil, alors que dans les jalousies criminelles, c'est l'orgueil blessé qui fait commettre des gestes terribles.

UN DÉLIT MANQUÉ

J'ai reçu, il y a déjà un certain temps, la lettre d'un homme angoissé, Serge m'y racontait qu'au lit sa femme l'avait appelé Roger. N'en sachant pas plus, mais considérant que, dans le reste de la lettre, Serge se montrait très déterminé, presque violent, j'ai décidé de protéger son épouse. Je lui ai répondu que cet incident ne me paraissait pas très préoccupant car il ne prouvait pas forcément qu'il y ait eu trahison. Il pouvait simplement s'agir d'un fantasme érotique inavoué de sa femme : il arrive, lui ai-je dit, qu'émergent entre les draps des scénarios intimes du passé, des images qui allument le désir, que l'on voie des acteurs ou des scènes de cinéma qui nous ont particulièrement marqués...

Deux années plus tard, invité à une conférence par un homme politique, j'ai été accueilli à l'aéroport par son

La jalousie

garde du corps. Eh bien, l'homme qui m'attendait, c'était lui, Serge. Il s'est dévoilé spontanément, me parlant de sa lettre et de ma réponse, me demandant une fois encore si ma thèse était vraiment « scientifique » et s'il pouvait avoir confiance. Et, en jetant un coup d'œil au pistolet suspendu à sa taille, j'ai pensé que j'avais peut-être permis d'éviter un drame.

CHAPITRE IX

Les jalousies hors couples

La jalousie ne naît pas seulement par amour. On peut être jaloux en famille ou au bureau, on peut éprouver de la jalousie à l'égard d'un chien, d'un chat, et même de certains objets que l'on veut « uniquement pour soi ». D'ailleurs, ce sentiment est inscrit dans le caractère de certaines personnes. Ainsi Paula, 24 ans, m'écrit : « Je suis, par nature, jalouse de tout ce qui est à moi. De ma maison, de mes parents, de ma sœur, de mes neveux, de mes amies ; je suis très jalouse de mon fils et terriblement jalouse de mon mari. » Quand elle voit la voiture de l'ex-petite amie de son mari, elle est saisie d'un sentiment incontrôlable : « J'ai quasiment l'impression de trembler de colère. Et ma journée est fichue. » En général, cependant, ce sont certaines situations et relations particulières qui engendrent la jalousie. Voyons les plus courantes.

La jalousie

LA BELLE-MÈRE, OU L'AUTRE FEMME DE SA VIE

Selon Freud, il y a au moins quatre personnes dans un lit conjugal : lui, elle, sa mère à lui et son père à elle. Cette métaphore simple et efficace explique la force que peuvent exercer, sur un nouveau couple, le conditionnement parental, le non-dépassement du complexe d'Œdipe ou, tout au moins, la difficulté de se détacher, tant sur le plan pratique qu'émotionnel, des familles d'origine.

Au premier plan se situe, bien entendu, le rapport belle-mère/belle-fille, qui peut aujourd'hui encore déclencher, outre des jalousies, de véritables guérillas familiales, qui vont parfois jusqu'aux coups. Tâchons de comprendre pourquoi une belle-mère peut, du moins à en croire la bru, devenir si encombrante.

Certaines femmes s'identifient totalement à leur rôle de mère et adoptent, vis-à-vis de leur fils, une attitude protectrice mêlée d'appréhension qui le rend peu sûr de lui jusqu'à l'âge adulte. Inconsciemment, elles ont besoin d'être toujours considérées comme les meilleures et elles peuvent en venir à être jalouses de la femme que leur fils a choisie comme compagne, et à interférer fortement. Lorsque cette ingérence se limite à des aspects concrets de la vie quotidienne, quelques petites astuces suffisent. Il vaut mieux, selon moi, que l'épouse ne lance pas d'ultimatum à ce stade, parce que cela perturberait son mari et permettrait à sa mère de profiter de son insécurité en jouant sur son ascendant. Au fond, l'homme a fait preuve de sa volonté de devenir autonome par rapport à sa famille d'origine en faisant le pas important qu'est le mariage. Peut-être souffre-t-il encore de quelques incertitudes, mais

Les jalousies hors couples

c'est précisément pour cela que toutes ses énergies doivent être concentrées sur son nouveau couple.

Il est bon de se séparer, physiquement, des familles d'origine (et très fortement déconseillé d'habiter l'appartement au-dessus de celui de ses parents ou sur le même palier) et d'inciter son partenaire à prendre les décisions importantes au sein de son nouveau noyau familial, de telle sorte que chaque interférence ultérieure ne dégénère pas en ingérence. Il est tout aussi essentiel de ne pas créer avec l'autre de liens fondés sur les besoins de sa mère à lui : celle-ci risque, en effet, d'en prendre tout de suite prétexte pour se réintroduire dans la vie du couple (même si votre belle-mère a un problème de santé, elle peut être très bien soignée chez elle ; il n'est pas nécessaire qu'elle déménage avec armes et bagages pour s'installer dans l'appartement de la nouvelle famille !).

Plus précisément, les problèmes surgissent quand la dépendance entre la mère et le fils est de type émotivo-affectif. Ainsi, Olga, 27 ans, sort depuis cinq ans avec Jean, qui en a 33 et qui vit seul. La première fois qu'elle vient me voir, elle éclate tout de suite en larmes parce qu'un mois auparavant elle a « dû » subir une interruption de grossesse. À l'annonce de l'arrivée du bébé, Jean et elle avaient été enthousiastes : ils commençaient à penser au mariage et à l'achat d'une maison, vu que chacun d'eux habitait séparément dans un studio. Mais le rêve s'est brisé lorsque Jean est allé annoncer la nouvelle à ses parents. À son retour, il a commencé à se montrer très indécis.

Olga a essayé de le faire parler, et il lui a avoué que sa mère s'était déclarée « très déçue » par lui, son fils unique. Jean s'est donc trouvé pris entre les deux feux de l'approbation maternelle et de l'amour pour sa compagne. Olga a alors décidé d'avorter, parce qu'elle ne supportait pas l'idée de vivre une grossesse sans son soutien. En fait, elle n'a

La jalousie

pas eu assez confiance en elle-même et elle a, d'une certaine façon, avalisé la déception éprouvée par la mère de Jean. Pourtant, c'est aux belles-mères de pousser leurs fils vers l'avenir, dans l'espoir que tôt ou tard le reflux les ramène à la maison, peut-être grâce à un petit-fils...

Charles et Barbara, eux, sont mariés depuis dix ans. Ils se sont mariés tard, à plus de 40 ans, et ils n'ont pas d'enfant. Leur problème tient à sa mère à lui : chaque fois qu'elle s'approche trop du couple, Barbara perd tout désir. Charles est fils unique et sa mère, abandonnée par son mari (qui a fui son pays et ses dettes), l'a élevé seule, en s'appuyant toujours sur lui. D'abord, il allait la voir, en général pour le dîner, deux ou trois fois par semaine. Puis elle a été opérée d'une tumeur, et Charles a insisté pour qu'ils l'accueillent chez eux.

Barbara, qui a aujourd'hui 55 ans, est très déçue par le comportement de son mari, dont l'alliance avec sa mère malade est manifeste. Elle dit qu'elle a déjà connu une baisse du désir du fait de la ménopause (la pénétration lui faisait mal), problème qui a été résolu à l'aide d'un remède prescrit par son gynécologue. Cette fois, le problème n'est plus physique : elle n'a plus envie de faire l'amour avec son mari parce qu'elle est insatisfaite, jalouse, et qu'elle ne supporte pas la frustration. Elle ne recherche pas tant des rapports sexuels que de la tendresse. Et Charles ? Lui, il voudrait faire l'amour plus souvent, il aimerait que sa femme mette des vêtements plus sexy, de la lingerie plus séduisante...

En réalité, leur désaccord est le même que celui de bien d'autres couples : l'homme veut *d'abord* du sexe et il peut *ensuite* devenir tendre, alors que la femme est *d'abord* souvent tendre, et peut *ensuite* « devenir sexe ». Mais outre ce mécanisme, il ne faut pas oublier la jalousie de Barbara, qui se sent mise de côté et surtout, depuis que sa

Les jalousies hors couples

belle-mère est là, destituée de son rôle de « maîtresse de maison ». C'est pourquoi je leur ai proposé à tous les deux une thérapie de couple afin de mettre en lumière les deux modèles de « proximité sentimentale » que Charles entretient avec les femmes de sa vie : il est érotiquement proche de sa femme, mais émotionnellement proche de sa mère malade. Je propose également à ce couple d'expérimenter le « massage californien » : les partenaires doivent se caresser et se masser réciproquement en partant de la « périphérie », par exemple des pieds, et en excluant la zone génitale. Il est ainsi possible d'établir un contact corporel et sensoriel dans lequel la femme se laisse aller, tandis que l'homme retient ses pulsions sexuelles immédiates. Au fond, Barbara et Charles ont de nombreuses raisons de rester ensemble, si ce n'est qu'ils ne savent pas comment résoudre leur conflit belle-mère/bru.

Sylvain, 36 ans, vit lui aussi un conflit de couple et il est déprimé. Il n'éprouve pas de désir pour sa femme Nina, qui continue de le presser pour avoir des rapports. Avant, ils avaient une vie sexuelle active, même si elle était déjà très insatisfaisante parce que – dit-elle – il lui faisait l'amour « comme un gynécologue ». Mais depuis sa dépression, c'est pire, car Sylvain a vu resurgir des fantasmes du passé et recommence à percevoir les femmes comme des sorcières. Quel est donc le problème ?

Sylvain est piégé dans un débat sans fin entre sa femme et sa mère sur le rôle de la femme. Nina est une jeune femme moderne et indépendante, bagarreuse, qui considère comme des valeurs acquises le droit des femmes et le couple égalitaire, alors que, pour sa belle-mère, ultra-traditionaliste, le féminisme n'est qu'un mot. Sylvain est très attaché à sa mère, et dès qu'il entend les deux femmes discuter, il intervient pour jouer le médiateur. Le résultat est que sa mère se calme, mais que Nina se sent trahie. Or

La jalousie

les deux femmes ont d'innombrables motifs de querelle : des plus stupides (« Pourquoi Sylvain ne devrait-il jamais débarrasser la table ? C'est nous qui faisons tout à la maison », dit Nina à sa belle-mère horrifiée) aux plus sérieux (« J'ai toujours voté comme me le conseillait mon mari et je continuerai comme ça », décrète la mère de Sylvain). Nina n'est donc pas seulement jalouse, elle est aussi en colère, parce qu'elle trouve que son mari ne prend pas de position claire. Et, par-dessus le marché, à ce conflit familial est venue s'ajouter la détérioration de leur vie sexuelle, qui frôle le point mort.

Nina vient d'une famille de notables, qui l'a poussée sur la voie de la réussite et de l'affirmation professionnelle. Sylvain est sans doute plus fragile, mais plus elle le traite comme un enfant, et plus il tombe dans la dépression. Il est fréquent, en thérapie, que nous notions ce « message paradoxal » du partenaire fort qui, tout en adressant des demandes à l'autre, le traite comme un enfant et non comme un adulte responsable. J'ai essayé d'expliquer ce mécanisme à Nina, mais elle est très rigide et vite exaspérée. Elle dit que si leur relation ne s'améliore pas, notamment sur le plan sexuel, elle divorcera, parce qu'elle en a assez de supporter les faiblesses de son mari.

Ce que ces femmes agressives ne comprennent pas, c'est que ce n'est pas un hasard si leur choix s'est porté sur un homme faible. C'est vrai aussi pour Nina : dans sa famille d'origine, avec un père fascinant, universitaire reconnu, et un frère entré en politique, il n'y avait pas de « place » pour un autre homme fort. C'est pourquoi elle s'est tournée vers un compagnon créatif, gentil, mais fragile, dont elle se plaint maintenant. La jalousie qu'elle éprouve à l'égard de sa belle-mère est surtout de la colère à l'encontre de son mari qui ne parvient pas, selon elle, à « lui tenir tête ».

Les jalousies hors couples

Dans leur cas, la solution ne pourra pas venir de l'intérieur, c'est-à-dire de leur relation. Seuls des antidépresseurs et une psychothérapie de soutien peuvent renforcer non seulement la sexualité, mais aussi la virilité de Sylvain, lui permettre d'affronter sa famille à elle et, peut-être, de faire preuve d'un peu plus de fermeté vis-à-vis de sa mère.

NE ME VOLEZ PAS MA FILLE !

Nous avons parlé des mères possessives à l'égard de leurs fils, qui deviennent souvent des belles-mères insupportables, mais n'oublions pas les pères. Leur « pic » de jalousie se manifeste, en général, quand leur fille entre dans l'adolescence, se féminise et commence à avoir ses premiers flirts.

Autrefois, il existait des rituels qui mettaient en valeur le rôle du père. Il y avait le premier bal de la jeune fille, à 18 ans, son début en société. Plus récemment, c'était au père que le futur gendre demandait la main de sa fiancée, et c'était encore le père qui accompagnait sa fille à l'autel. Aujourd'hui, non seulement la majeure partie de ces rituels a été abolie, mais le père voit sa petite fille devenir femme de plus en plus tôt. À 12 ou 13 ans, ces « petites femmes » demandent déjà à se maquiller, portent des tops courts, pour montrer leur nombril... Bref, l'entrée dans la longue adolescence est de plus en plus précoce.

Certains pères surmontent leur jalousie et, adoptant une attitude de parent moderne, déclarent leur maison ouverte et permettent assez tôt à leur fille d'amener un petit ami dans sa chambre et de partir en vacances avec lui, même si elle n'a pas encore atteint sa majorité. D'autres, s'appuyant sur un raisonnement « préventif », se

La jalousie

consolent en pensant qu'une fille qui se fiance rapidement risque moins d'attraper le sida. D'autres, en revanche, souffrent d'être éloignés, réellement ou psychologiquement, de leur « petite fille » : outre qu'ils perdent une « femme d'intérieur », comme dans les anciennes tribus, cela leur rappelle que le temps passe.

Je me rappelle Fernand, 60 ans, un homme très satisfait de lui-même, fier de son travail (il avait une petite usine de pièces mécaniques) et du chemin qu'il avait parcouru, dans sa vie et sa carrière, grâce à son ambition et à son énergie. Au sein de son entreprise, il était moderne, créatif, d'avant-garde, alors que chez lui, c'était un homme à l'ancienne, qui tenait fermement les commandes et se comportait comme un despote avec sa femme. Quand elle a pris la défense de sa fille, dont le petit ami ne correspondait pas à ses attentes, Fernand est sorti de ses gonds. Et après son « habituelle » crise de nerfs, il a sombré dans une dépression inattendue. Il s'est rendu compte qu'en famille il ne pouvait se faire obéir comme par ses ouvriers, et que, pour lui, domination et jalousie étaient deux sentiments très proches. Il est venu me demander conseil, et j'ai essayé d'approfondir avec lui son sentiment de toute-puissance, mais Fernand s'est convaincu que sa fille refuse son amour (alors qu'elle ne refuse que sa jalousie abusive et despotique). Il s'est donc jeté à corps perdu dans son travail, se renforçant ainsi dans l'idée que le monde des sentiments est extrêmement incertain.

JALOUSIE ET BÉBÉ

Que se passe-t-il quand c'est un nouveau-né qui déclenche la jalousie ? C'est la situation qui se produit classiquement à la naissance du premier enfant, parce que le couple devient une famille. On passe de deux, le numéro parfait des amants, à trois, numéro impair par excellence. Qui est le plus touché par ce séisme qui bouleverse le couple ? En général, le nouveau père, jaloux de la symbiose qui se crée entre la mère et l'enfant et qui est exaspéré par cet intrus qui lui vole du temps, de l'attention et des caresses. Et qui, souvent, se glisse même dans son lit. Mais il arrive aussi que les nouvelles mères soient jalouses : cela peut être le cas des « baby-dolls », ces capricieuses petites filles qui, même à 40 ans ou plus, parce qu'elles sont habituées à être gâtées et câlinées par leur mari, sont agacées par les attentions que leur compagnon réserve désormais au bébé. Ou alors ce sont, à l'inverse, des femmes très investies dans leur travail et qui, quand elles sont au bureau, sont jalouses de leur bébé parce qu'elles doivent le laisser dans les bras d'une baby-sitter ou d'une grand-mère avec qui elles entrent tout de suite en rivalité. Surtout si le petit semble sourire davantage à sa nounou qu'à elles...

Enfin, un phénomène encore assez rare, mais intéressant, est en train d'émerger : celui de la mère, en général « tardive », qui est jalouse de la relation qui s'instaure entre l'enfant et un père « moderne » attentif, voire trop présent. La journaliste américaine Laurie Abraham l'explique avec une extraordinaire lucidité et beaucoup de sincérité, racontant une de ses journées auprès de son mari, un « père parfait », et leur lutte pour s'attirer les faveurs de leur petite fille¹. Et puis n'oublions pas les

La jalousie

jalousies à l'égard des bébés au sein des familles reconstituées, ou élargies, c'est-à-dire formées après un divorce. Elles sont aussi nombreuses que peu avouées. Carine, âgée de 35 ans, se confie : « Quand j'ai connu Simon, j'étais en pleine séparation, alors que lui avait déjà quitté sa femme trois ans plus tôt, quand son fils n'avait même pas 1 an. C'était pourtant un père adorable, présent, extrêmement attaché à son enfant, au point qu'il en avait demandé la garde conjointe. Je suis tombée amoureuse de lui, mais j'ai tout de suite compris que, dans cet amour, nous serions trois : moi, lui et son fils. Dès notre premier rendez-vous, il m'a parlé de son fils et il n'a pas pu résister : il m'a montré sa photo, qu'il gardait dans son portefeuille. Au deuxième rendez-vous, il m'a demandé si je voulais faire sa connaissance. Et, au bout de quelques mois, nous nous sommes installés ensemble. Moi, lui et, bien entendu, son fils, qui était avec nous un week-end sur deux, plus un soir par semaine.

« Au début, le petit et lui étaient gentils avec moi, puis je me suis mise à être jalouse. Oui, jalouse d'un enfant de 4 ans, par ailleurs mignon et qui, miraculeusement, ne m'a pas déclaré la guerre, comme cela arrive souvent avec les enfants de divorcés. Mais cela ne m'a pas empêchée de ne plus pouvoir le supporter. C'était un sentiment étrange, qu'au début je n'ai même pas osé m'avouer à moi-même. Il me gênait parce que les week-ends où il était à la maison, il était toujours accroché à son père. Les histoires du soir duraient une éternité et, en général, Simon finissait endormi au lit avec lui, épuisé, alors que j'aurais voulu regarder un film à la télé ou boire une verre de vin avec lui. Mais non, il avait toujours cet enfant à ses basques, un enfant qui n'était pas le mien et qui lui volait du temps, de l'attention et de l'énergie. Cinq années ont passé et je dois dire que la situation ne s'est pas tellement améliorée.

Les jalousies hors couples

Disons que j'ai appris à l'accepter. Aujourd'hui, je suis enceinte. J'espère que l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur rééquilibrera notre famille élargie. »

Ce n'est là qu'un exemple parmi tant d'autres car, dans les familles élargies ou « familles patchwork », les combinaisons possibles sont innombrables : il y a elle, lui, les enfants qu'ils ont eus ensemble, mais aussi ceux de leurs mariages précédents à l'un et à l'autre, les éventuels enfants des nouveaux compagnons de l'ex-femme ou de l'ex-mari... D'où des possibilités très variées de jalousies croisées. D'ailleurs, les enfants eux-mêmes ne sont pas à l'abri. Cet été, j'ai assisté à une petite scène curieuse : nous étions à la mer, allongés sous un parasol quand Kevin, 12 ans, fils de parents séparés et qui vit avec sa mère, regarde d'un mauvais œil un homme trop galant. Tout à coup, il se met à raconter que sa mère a déjà un ami, lequel est collectionneur de couteaux. L'anecdote, inquiétante, avait été très habilement inventée par le jeune garçon jaloux...

MÈRES ET FILLES, PROCHES ET RIVALES

Autre situation à risque en matière de jalousie : la relation mère-fille. Vicky, qui a 18 ans, est une jeune fille sensible qui, en ce moment, est très en colère contre sa mère, une femme séparée. Elle veut partir en vacances de son côté et, surtout, changer de rapports avec sa mère, sans se disputer avec elle pour autant. La mère, elle, qui a « parentifié » sa fille et la traite comme le mari qui n'est plus là, ne veut pas qu'elle parte. Derrière ses préoccupations affectueuses (par exemple, l'idée que Vicky pourrait courir des dangers pendant son voyage) se cache la conviction que le devoir d'une fille est de rester à la maison et de

La jalousie

s'occuper de sa mère. Vicky n'ayant pas de petit copain, sa mère ne peut émettre d'objection contre des vacances avec des amies, mais, possessive comme elle est, elle se montre jalouse des fréquentations de sa fille, et en particulier de sa meilleure amie, qu'elle voit comme une rivale.

Non seulement cette mère n'a pas coupé le cordon ombilical, mais elle veut que leur relation fonctionne à l'envers, c'est-à-dire que ce soit sa fille qui la nourrisse. Or le « modèle du cordon ombilical » n'est pas bon du point de vue éducatif, car il maintient l'enfant attaché à sa mère et si celle-ci est seule, déprimée, et qu'elle utilise le lien avec ses enfants pour vaincre sa solitude, une psychothérapie pour travailler sur la séparation et l'autonomie est indispensable. C'est une démarche très difficile avec une mère comme celle de Vicky, tellement possessive et « contrôlante », qui fouille dans les tiroirs et la corbeille à papier, écoute les coups de téléphone et a gardé un lien très fort avec sa fille jusque dans les petites choses du quotidien : elle insiste, par exemple, pour lui laver les cheveux une fois par semaine.

Fort heureusement, les pulsions de Vicky sont saines et elle ne se sent pas coupable d'avoir envie de s'éloigner. Elle se sert même des vacances avec ses amies comme d'un prétexte pour faire ses premiers pas sur la voie de l'indépendance. Ce n'est pas elle qui me préoccupe, mais sa mère. Celle-ci a besoin d'un soutien psychologique, mais il faudra également trouver des solutions plus concrètes, comme un groupe d'entraide au féminin afin qu'elle renforce son estime de soi, un club de gym où elle pourra aller avec une amie ou encore, pourquoi pas, la « pet-therapy », l'acquisition d'un petit chien qui lui tiendrait compagnie, puisqu'elle ne supporte pas du tout la solitude.

Sabine ne se sent pas non plus coupable, mais elle

souffre profondément. À 55 ans, elle m'écrit que sa mère, désormais octogénaire, était très belle et très gâtée par son père (le grand-père de Sabine) lorsqu'elle était jeune, et que, durant toute sa vie, elle a considéré sa fille comme une rivale. Le rapport entre elles a toujours été difficile (Sabine a trois frères, mais elle était la seule fille). Sa mère avait honte de sa timidité, elle critiquait ses amis et quand Sabine s'est mariée, elle a essayé de s'imposer chez elle, a proféré des médisances (c'est du moins ce que raconte la fille) et l'a accusée d'ingratitude et de méchanceté.

Selon moi, la mère de Sabine est une hystérique qui projette sa rivalité œdipienne sur sa fille. Les femmes ayant une personnalité hystérique (on dit, maintenant, « histrionique ») veulent être uniques, ou tout au moins être les premières, et ce trait de caractère est même plus fort que l'instinct maternel. Pour Sabine, il est difficile de pardonner la jalousie de sa mère, qu'elle a toujours subie et dont elle ne se sent pas coupable. Elle la vit comme une profonde injustice, ce que je comprends. Je pense que sa mère avait en elle l'« envie de destruction » dont a parlé Melanie Klein², et que celle-ci l'a empêchée de s'ouvrir à la coexistence.

Il faut admettre que dans certains cas, comme ceux des mères de Vicky et Sabine, l'instinct maternel, qui est fortement idéalisé dans notre société, est aux prises avec des besoins individuels qui sont prépondérants. Cela explique pourquoi les filles ne sont pas toutes capables d'entreprendre ce qu'on peut décrire comme un voyage intérieur pour parvenir à l'indulgence vis-à-vis de leur mère, pour la comprendre avec toutes ses difficultés et éprouver de la compassion³. Face à de telles mères, les filles ne peuvent que faire des fugues affectives vers une maladie (bien souvent, la boulimie ou l'anorexie) ou parfois, comme Vicky, vers la vie. Sabine, elle, doit se

La jalousie

protéger de la dépression, car elle n'est pas encore délivrée du mépris maternel, ancré en elle comme une malédiction.

Le cas de Véronique, 41 ans, est plus clair en ce qui concerne la jalousie, mais il n'en est pas moins tourmenté. Elle a eu une fille, Jade, à seulement 22 ans. Bien qu'elle se soit retrouvée enceinte par accident, elle a épousé le père du bébé, dont elle a aussi eu quatre fils et avec lequel elle a construit une relation équilibrée et heureuse. Pourtant, Véronique sent grandir en elle des sentiments négatifs à l'égard de sa fille. Au fur et à mesure que Jade approche de l'adolescence, qu'elle prend des courbes et commence à attirer le regard des hommes, elle se sent de plus en plus laide et de plus en plus vieille. Elle en vient à souhaiter que sa fille soit moins belle : en vacances, quand Jade, 15 ans, dit qu'elle veut se mettre au régime, Véronique fait plus que jamais des gâteaux et des mets appétissants, comme pour lui faire envie à table.

Pourtant, Véronique est encore jeune, jolie, mince, et elle a conscience que la confrontation permanente avec sa fille est absurde ; elle se trouve monstrueuse de se penser en concurrence avec elle, mais ses pulsions sont plus fortes que sa volonté. De son côté, Jade sent quelque chose et elle commence à se méfier de sa mère. Elle grandit de façon indépendante, suit des cours de danse classique et de théâtre, travaille bien à l'école... Mais Véronique continue à ne pas pouvoir supporter sa jeunesse et sa réussite. Sans doute sa manie de la critiquer est-elle une façon de continuer d'exister pour elle. Lorsqu'elle atteint 16 ans, Jade rompt le silence en écrivant à sa mère un mot dans lequel elle se dit prête à faire n'importe quoi pour qu'elle cesse de la détester. En vain. Véronique ne parvient pas à se libérer du sortilège de la jalousie. Jade cherche la protection de son père puis, suivant son instinct, quitte la maison dès qu'elle le peut : à 18 ans, elle part vivre avec

Les jalousies hors couples

son petit ami. C'est seulement à ce stade, à 40 ans, que Véronique décide d'entamer une psychothérapie afin d'expulser le monstre de la jalousie qui se cache en elle, le « monstre aux yeux verts », pour citer de nouveau Shakespeare⁴. Nombreuses sont les personnes amoureuses, et les mères, qui, comme Véronique, doivent lutter contre l'enchevêtrement de sentiments négatifs enfermés sous le couvercle de la jalousie : nous en reparlerons au chapitre XIII.

FRÈRES ET SŒURS

Je connais deux sœurs adultes, filles de parents divorcés, qui avaient donc dépassé l'âge des conflits normaux de l'adolescence. Or une tension subsiste entre elles. L'aînée continue de vivre avec sa cadette la relation d'amour-haine caractéristique des adolescents. Elle essaie de dévaluer toutes les initiatives, professionnelles ou privées, de sa sœur, avec laquelle elle se compare dans tous les domaines, faute de confiance en ses propres capacités. Quant à la cadette, elle est consciente de subir des torts, mais elle se sent coupable de sa supériorité du fait qu'elle se déplace souvent pour son travail et qu'elle connaît beaucoup de gens intéressants. Comment surmonter un tel conflit « historique » ? Les deux sœurs doivent accepter de regarder en elles-mêmes afin de prendre conscience de ce qu'elles sont et de leur rapport, sans craindre les commentaires de l'autre. Il s'agit d'un parcours long et difficile, parce qu'il demande tout à la fois de réfléchir sur des colères personnelles et anciennes et des commentaires de l'extérieur (la reconnaissance sociale est souvent un objet de jalousie).

Il est possible d'apprécier un frère ou une sœur et, en

La jalousie

même temps, d'avoir si peu confiance en soi que l'on devient jaloux et envieux de ses succès. La conscience de ses limites personnelles provoque colère et souffrance et se teinte de sentiments d'infériorité. D'ailleurs, ceux qui s'estiment peu s'entourent de personnes qui confirment leurs convictions, ce qui engendre l'envie : il devient difficile de sortir de ce cercle vicieux. Voyons par exemple l'histoire d'Élise.

Élise, qui a deux sœurs, est née au bord de la mer. Elle a grandi au milieu d'un grand jardin, dans une vieille villa poussiéreuse et quasiment en ruine qui avait appartenu à ses grands-parents. Ses sœurs se sont mariées alors qu'elle, la petite, est allée à l'université. Elle a obtenu sa maîtrise, elle a commencé à travailler puis, un été, elle est revenue chez elle. Elle venait de démissionner pour prendre un emploi plus intéressant et plus motivant, et elle s'était donné trois mois pour se reposer et s'occuper des affaires de sa famille. Comme sa mère, veuve, était tombée malade, Élise a fait construire une nouvelle salle de bains, elle a remplacé la vieille machine à laver, elle a acheté un lave-vaisselle et fait appel à un jardinier pour prendre soin de la roseraie, désormais négligée. Ses deux sœurs, au lieu de lui être reconnaissantes d'avoir surveillé (et payé) les travaux, ont commencé à se montrer jalouses, à insinuer qu'il s'agissait d'une stratégie pour obtenir la maison en héritage. Lorsque la fin de l'été est arrivée, Élise est partie, a demandé à être envoyée à l'étranger et renoncé à sa part de la succession. Elle a voulu s'éloigner définitivement de cette jalousie familiale toxique.

Souvent, les jalousies entre frères et sœurs ont une forte intensité émotionnelle. Je me souviens d'une connaissance qui, lors d'une dispute, là encore pour des raisons vaguement liées à des questions de succession, a attrapé le chat de sa sœur et l'a jeté du balcon du quatrième étage.

Les jalousies hors couples

Autre exemple, plus mesuré : le cas du petit Denis. Quand sa sœur est née, il a recommencé à faire pipi au lit. Comment réagir ? Il a suffi de quelques mesures éducatives lui conférant en tant qu'aîné un rôle précis dans la famille. La thérapeute à laquelle ses parents se sont adressés a en effet décidé de lui faire conclure une alliance avec son père. En secret, le petit garçon devait enregistrer dans un « grand livre » le comportement de sa petite sœur (combien de fois elle avait pleuré, si elle avait mangé sa bouillie, etc.). Denis est ainsi devenu le « référent » de son père en ce qui concerne les affaires domestiques, puisque celui-ci était souvent absent en raison de son travail. Cette simple tactique psychologique a permis au petit garçon de vaincre son énurésie en un mois.

Dans le cas de Mathieu et de son frère Thomas, en revanche, la jalousie a surgi dans la petite enfance pour reparaître ensuite, « transformée », à l'âge adulte (il n'y a que trois ans de différence entre eux). Dans la famille, on raconte souvent que lorsque sa mère est partie à la clinique pour la naissance de Thomas et que l'on a expliqué à Mathieu que son petit frère allait bientôt être là, Mathieu s'est précipité dans sa chambre pour cacher le petit train qui venait de lui être offert, son inséparable lapin en peluche et quelques tablettes de chocolat prises dans le buffet de la cuisine : la jalousie et la peur de l'intrus étaient déjà à l'œuvre. Par la suite, la jalousie a rapidement cédé la place à la protection : Mathieu défendait son petit frère, il courait l'aider s'il était aux prises avec des enfants violents, il était à la fois son complice et son allié.

Plus tard, alors qu'ils étaient à l'université, à la faveur d'un échange Erasmus (une année d'étude à l'étranger qu'il a passée à l'Université de Barcelone), Thomas a fait la connaissance d'une jeune Italienne. Ils sont tombés

La jalousie

amoureux et, après être retournés chez eux, ils ont continué de s'écrire. Quand il a eu sa maîtrise en poche, Thomas a décidé de partir en Italie pour se marier. C'est alors qu'a resurgi la jalousie de Mathieu, dirigée, cette fois, contre la malheureuse. Incapable de supporter l'idée de « perdre » son frère, il lui a fait une guerre sans pitié. Au cours de leur première année de séparation, tous les prétextes étaient bons pour qu'il se précipite en Italie afin de « contrôler » la situation : il se comportait en beau-frère plus redoutable que n'importe quelle belle-mère. Puis, peu à peu, Mathieu s'est habitué, comme dans son enfance, et la situation est revenue à la normale, celle d'une jalousie – provisoirement – apaisée.

Le cas de Luc est plus curieux. Il a 30 ans et depuis trois années, il vit avec Jacob, un architecte quadragénaire qui a quitté sa femme pour lui. Au début, cette union a été accueillie avec enthousiasme par la sœur de Jacob, et Luc n'a compris pourquoi qu'ultérieurement : sa sœur était terriblement jalouse de sa belle-sœur qui lui avait « volé » son frère à laquelle elle était extrêmement attachée. Elle a donc défendu le nouveau couple de Jacob, y compris devant leurs parents qui, au début, étaient choqués par la révélation imprévue de l'homosexualité de leur fils. Elle invitait souvent Jacob et Luc à dîner et présentait fièrement Luc à tous ses amis comme « le fiancé de mon frère ». Elle allait jusqu'à faire des projets de vacances avec eux. Mais l'idylle n'a pas duré : quand elle s'est rendu compte qu'elle avait perdu une belle-sœur mais gagné un beau-frère, les piques ont recommencé, tout comme ses petites scènes insistantes de possessivité et de jalousie.

Les jalousies hors couples

ENTRE AMIS, AU TRAVAIL

Du côté des hommes, la concurrence sociale produit son effet, et certains se montrent très jaloux de la réussite – ou de la position privilégiée – obtenue par d'autres⁵. L'intensité de leur sentiment dépend de l'objectif qu'ils visent, qu'il s'agisse d'une femme ou d'un objet qui compte (comme un bateau). Un autre facteur tout aussi important réside dans les méthodes employées par le rival pour parvenir à ses fins : si celui-ci utilise des appuis politiques ou de l'argent qui ne lui appartient pas, le sentiment d'injustice viendra renforcer la jalousie masculine. Beaucoup d'hommes emploient d'ailleurs leur énergie non pas de façon constructive, mais pour faire obstacle à quelqu'un ou lui faire du tort. Un exemple personnel : un jour, j'ai été invité à faire quelques conférences dans une université. Quelques mois plus tard, j'ai reçu une autre invitation d'un professeur de la même faculté, que ma spécialité intéressait peut-être peu, mais qui était jaloux de la réussite de l'initiative prise par son collègue et rival.

Et du côté des femmes ? Au travail, les remarques fusent, mais en général contre des « paires », c'est-à-dire des collègues du même niveau, et non des supérieures. La secrétaire n'est pas jalouse de sa directrice, qu'elle admire plutôt, mais elle est jalouse de l'autre secrétaire qui vient d'être félicitée pour un travail bien fait, ou qui a acheté un nouveau tailleur sur lequel, par le plus grand des hasards, elle renversera plus tard son café. Les vêtements sont un bon terrain d'affrontement pour les femmes jalouses. Certaines se refusent à révéler où elles ont acheté leur pull en cachemire ou leurs chaussures en solde, et ne le disent même pas à leur meilleure amie. La jalousie relative aux recettes de cuisine est également très forte : les

La jalousie

ingrédients de certains gâteaux ou de certains plats ne sont jamais communiqués. Ils ne peuvent être divulgués parce qu'ils sont bien plus qu'un secret culinaire (peut-être transmis de mère en fille) ; ils sont une « marque distinctive », un emblème.

Une attention particulière doit néanmoins être consacrée à la jalousie féminine à l'égard de la beauté d'une amie ou d'une collègue. Pour les belles jeunes femmes, la jalousie suscitée est souvent un handicap. Je pense à Marina, 26 ans. Elle a un visage lumineux, une démarche de mannequin, mais le point fort de sa beauté, ce sont ses cheveux blonds, qu'elle porte lâchés sur les épaules. Elle a un caractère fort et paraît sûre d'elle-même, mais elle ne supporte pas la jalousie de ses collègues, qui la critiquent parce que, chaque fois que le responsable de la société passe dans leur bureau, il lui adresse des compliments ambigus. Les autres filles, qui voudraient, elles aussi, être remarquées, finissent par culpabiliser Marina, qui décide d'attirer moins l'attention : elle rassemble ses cheveux en un chignon sévère, opte pour un maquillage très léger et veille à ne jamais mettre de jupes courtes ou de chemisiers trop ajustés. Mais son esprit pacifique est troublé par ces tensions sur son lieu de travail. Elle voudrait que ses collègues soient plus solidaires, et plus professionnelles.

Il arrive aussi que la jalousie se transforme en une attirance morbide, comme dans le cas de Greta. Cette étudiante de 22 ans est fiancée depuis trois ans à un garçon que, dit-elle, elle aime « à la folie ». Le problème est qu'une ex-petite amie de ce garçon fréquente la même université : à lui, elle sourit de toutes ses dents ; à elle, elle ne lance que des regards de haine et de jalousie. Quand l'autre fille a eu un nouveau petit ami, l'atmosphère s'est détendue ; les deux couples sont même sortis ensemble, de temps en temps. Mais, à ce moment-là, Greta se découvre

Les jalousies hors couples

une obsession pour l'autre fille. Elle se met à l'imiter dans sa façon de s'habiller, de se maquiller, de se coiffer. Elle note dans son agenda ce qu'elles se disent ou qu'elles font ensemble. Elle a même pensé sortir en cachette avec son petit ami, mais il lui déplaît physiquement. Son compagnon à elle ne sait rien de cette fascination, mais elle est sérieusement préoccupée et elle me demande pourquoi quand l'autre fille était une menace sentimentale, elle n'en était que jalouse, alors que maintenant qu'elles sont amies, elle a un comportement maniaque.

Selon moi, quelque chose de Greta est attiré par cette femme, au point que ses sentiments forts n'ont pas changé d'intensité, mais de signe. Ils sont tout aussi forts, mais ils ont tourné à l'obsession. C'est comme si la partie la plus évoluée de Greta poursuivait sa relation avec son petit ami alors qu'une petite partie d'elle a développé une obsession pour l'autre fille. Curieux ? Mais, nous l'avons dit, Freud a bien expliqué que derrière les émotions provoquées par la jalousie pouvait se cacher un instinct homosexuel...

PRENEZ-MOI TOUT, MAIS PAS MA VOITURE

Je me souviens d'une femme qui était jalouse parce qu'en voiture son mari parlait plus à son chien qu'à elle. Et c'était vrai : leur communication était si mauvaise qu'ils préféreraient s'abstenir de toute remarque pour éviter de se disputer. Bien entendu, avec le chien, le mari se sentait libre de dire tout ce qu'il voulait...

Il est fréquent que les chats et les chiens prennent, aux yeux de leur maître, un rôle et une importance qui en font quasiment des personnes ; ils deviennent alors, selon le cas, des amis fidèles, des enfants adorés, des compagnons qui ne trahissent jamais... Il m'est ainsi

La jalousie

arrivé plusieurs fois, lors de séparations, de voir un mari et une femme se battre pour obtenir la « garde » de leur petit chien ; et l'on voit même des couples séparés qui s'entendent sur la garde de leur animal comme s'il s'agissait d'un enfant.

Ainsi un chien, ou un chat, peut catalyser de fortes jalousies. Prenons le cas de Danièle, 45 ans, qui adore son Jack Russell. C'est un peu son « premier » enfant, vu qu'il lui a été offert par son mari quand ils n'étaient encore que fiancés. Par la suite, ils se sont mariés et ils ont eu des enfants. Mais ce chien occupe encore une place spéciale dans son cœur. Et comme son mari ne veut pas qu'il dorme avec eux dans leur chambre, et qu'il lui fait même des scènes de jalousie quand il la voit le caresser et l'embrasser comme un amant, Danièle a pris une habitude : quand son mari part en voyage d'affaires (ce qui lui arrive souvent), elle prend le chien avec elle dans son lit. En veillant bien à effacer toute trace avant le retour de son mari.

Du chien, on passe à la voiture, autre « compagnon » quotidien de nos vies auquel certains hommes sont attachés de façon presque « sentimentale ». Sinon, pourquoi font-ils tant d'efforts pour la laver, la polir et la garder immaculée dans leur garage ? Certains maris ne laissent pas leur femme conduire leur voiture. Et lorsqu'un autre homme raie malencontreusement la carrosserie ou prend « leur » place de parking, cela donne lieu à des hurlements et des scènes d'où le sens du ridicule est exclu. Je ne crois pas exagérer en disant que certains hommes sont plus jaloux de leur voiture que de leur femme. Comment expliquer cela ? C'est un symbole sexuel, un signe de puissance et d'agressivité virile, mais aussi une cuirasse, une armure, comme celle des chevaliers du Moyen Âge. C'est pourquoi il est très dangereux de toucher

Les jalousies hors couples

(sans autorisation) ou d'endommager la voiture de certains hommes, parce que cela revient en quelque sorte à violer leur intimité.

Et les femmes ? Je l'ai dit, elles sont plus jalouses des recettes de cuisine, des vêtements ou des livres. Une amie à moi souffre quand elle doit prêter un de ses romans ; si je ne le lui rends pas dans le mois (et en parfait état), elle fait une tête épouvantable. Elle est d'ailleurs possessive et un peu maniaque avec toutes « ses » choses. Elle se met souvent en colère contre sa femme de ménage qui, en nettoyant, dérange ses parfums dans la salle de bains, ses photographies dans leur cadre en argent ou ses bibelots dans le salon. Chaque objet doit être à « sa » place, celle qu'elle a choisie. Elle a une certaine tendance à l'obsession, mais elle est plus jalouse de ses objets que de son mari...

CHAPITRE X

Jalousie et envie

Il est fréquent que l'on confonde jalousie et envie. Dans ce livre, mon intention n'est pas de parler de l'envie, que j'ai déjà traitée ailleurs¹, mais de montrer qu'il s'agit de deux sentiments indépendants, qui ont néanmoins, sur les plans sémantique et psychologique, des traits communs. Un exemple tiré des faits divers : le 14 septembre 1991, à Florence, un homme a frappé d'un coup de marteau le pied de la statue du *David*. Arrêté, il a déclaré : « Je l'ai fait parce que je suis jaloux de l'œuvre de Michel-Ange. » Certes, David, héros jeune et beau en lutte contre la méchanceté de Goliath, est un gagnant et il peut de ce fait susciter une rage envieuse, mais, dans les interviews qu'il a accordées aux journalistes, l'iconoclaste de Florence a bien employé le terme de « jaloux ».

Voici un autre exemple tiré d'un fait divers intime. Quand Sophie naît au sein d'une famille heureuse, le chien

La jalousie

de la maison se met à boiter. Le vétérinaire affirmant qu'il n'a rien du point de vue physiologique, les jeunes parents pensent que le chien est « jaloux » de la naissance du bébé. En réalité, ainsi que l'expliquent les éthologues, il ne s'agit pas de jalousie, mais d'angoisse de perdre le rôle, ou la place, qu'il occupait dans la famille. Comme le dit le psychiatre Boris Cyrulnik², le jaloux s'identifie avec son rival, alors que les animaux – exception faite des chimpanzés – n'ont pas cette capacité de se représenter l'Autre. L'animal est habitué à son univers familier ; introduire un ordre nouveau peut avoir des conséquences sur son caractère, mais ce n'est pas de la jalousie. Ainsi, dans ces deux cas, si différents l'un de l'autre, des vécus très forts sont appelés à tort jalousie. Alors qu'est-ce que la jalousie, qu'est-ce que l'envie et comment les différencier ?

AUX SOURCES DU MALENTENDU

Selon Nancy Friday³, la confusion entre jalousie et envie existe depuis l'Antiquité, quand la Bible raconte l'histoire de Caïn et Abel, d'Esau et Jacob, ou encore la parabole du fils prodigue et de ses frères. Les mots hébreux utilisés dans l'Ancien Testament, *Qana* et *Qinah*, peuvent en effet signifier, selon le contexte, jalousie, envie ou ardeur. La confusion entre jalousie et envie est tout aussi évidente chez Shakespeare. D'après Lily Campbell, *Othello* est un drame de la jalousie, mais il peut aussi être interprété comme le drame de Iago, homosexuel latent, amoureux d'Othello et qui a envie d'acquérir la puissance de celui-ci⁴. Cette pièce, souvent citée comme un chef-d'œuvre sur la jalousie, est donc aussi une démonstration classique de la puissance de l'envie.

Une autre cause de la confusion entre la jalousie et

l'envie résulte du fait que la seconde figure au nombre des péchés capitaux, même si elle n'est en général ni reconnue ni admise (de nombreux envieux savent que le sentiment qu'ils éprouvent n'est pas « beau » et ils le transforment de ce fait en jalousie, laquelle est socialement plus acceptable). Maintenant que les péchés ont été « dédouanés », nombreux sont ceux qui reconnaissent, non sans orgueil, qu'ils ont succombé à la paresse, à la gourmandise, voire à la luxure, contrefaite en hédonisme et en plaisir de vivre, mais l'envie n'est jamais mentionnée, entre autres parce que bien souvent, elle se « déguise » et qu'elle n'est pas identifiée. Pour médire d'un collègue qui a fait carrière, nous disons que c'est grâce à ses appuis politiques ; ou nous insinuons que la collègue promue a couché avec son supérieur... Nous préférons passer pour des colporteurs de ragots (habiles à démasquer des stratégies cachées ou des embrouilles) plutôt que pour des envieux. Il arrive aussi que, plutôt que de manifester notre envie, nous préférions dénigrer l'objectif visé. Comme dans la fable du renard qui, ne réussissant pas à attraper les raisins, se console en disant qu'ils étaient trop verts.

Il faut également mentionner une source de malentendus, celle-là de nature culturelle. Dans les pays latins, l'envie suscite colère et destruction (on peut parler à ce sujet de « malveillance⁵ »), alors que dans les pays protestants, et notamment aux États-Unis, elle suscite l'admiration et se transforme alors en émulation, énergie qui peut avoir des conséquences positives. Les publicitaires, qui le savent bien, nous poussent ainsi à acheter un produit en recourant à un mécanisme extrêmement simple : « Achetez-le, et tous vos amis vous envieront. »

Dans certains cas, cependant, l'envie prévaut clairement. Citons deux exemples classiques, empruntés au monde de l'art : ceux du peintre Guido Reni, rival du

La jalousie

Caravage, et d'Antonio Salieri, compositeur officiel à la cour de l'empereur d'Autriche, qui nourrissait une haine féroce à l'encontre du jeune Mozart (dont il aimait la musique, mais enviait le génie). Dans d'autres cas, l'envie et la jalousie coexistent. Comme chez Alexis, 33 ans, un homme timide et introverti. Il est amoureux d'une collègue qui, malheureusement pour lui, a déjà une relation sans problème et ne se rend pas compte de sa souffrance. Alexis sent donc grandir en lui l'envie à l'égard de l'autre homme, dont la compagne est douce, disponible, parfaite. Il peut faire l'amour avec elle et la serrer dans ses bras quand il le veut, alors que lui est seul. Il est cependant évident qu'il n'est pas seulement envieux, mais également jaloux de la femme qu'il aime, ce qui fait que le bonheur de son couple à elle exaspère son sentiment d'échec. Alexis entame une thérapie au cours de laquelle il avoue sa colère.

Il me semble que le traitement de l'envie doit essentiellement se fonder sur le renforcement de l'estime de soi, parce que c'est seulement en ayant davantage d'assurance et en se reconnaissant une valeur que l'on peut se comparer positivement aux autres. Je suis donc d'avis qu'Alexis suive une psychothérapie individuelle lui permettant d'améliorer son image de lui-même et de se libérer de la passion irrationnelle qu'il éprouve, laquelle n'a ni sens ni avenir.

Les sentiments d'Alexis rappellent ceux des personnes qui, ne supportant pas que les autres aient des choses qu'elles n'ont pas, les détruisent, parce qu'il leur semble plus « facile » de vivre si les autres perdent ce qu'ils ont, qu'il s'agisse d'amour, de maison, ou de réussite. Tel est le mécanisme à l'origine de certains actes de vandalisme gratuits (rayer une voiture, tagger une porte) ou de médiances qui, en dénigrant ou diminuant l'autre, rendent plus acceptable sa comparaison avec soi-même.

S'il est vrai que certains peuvent provoquer des sentiments d'envie en exhibant leur supériorité, ce n'est pas le cas de la collègue d'Alexis, qui n'est « coupable » que de vivre une relation sentimentale heureuse. Dans le même genre d'idée, ce cas me paraît très intéressant⁶ : c'est celui d'un homme qui souffre de jalousie rétrospective à l'égard de l'ex-petit ami de sa compagne. Ce qui est curieux, c'est non seulement que cet hypothétique rival est décédé, mais aussi que c'est justement cela qui attise sa jalousie en la doublant d'envie : il continue de se comparer à la figure idéalisée de l'autre, que le temps ne dégrade pas. Au lieu de penser à lui-même, à son histoire d'amour, et de jouer ses cartes, il ne cesse de se comparer avec le disparu, dont il envie les qualités présumées. Il va jusqu'à se mettre à pratiquer le sport dans lequel l'autre excellait, soit par émulation, soit pour activer un mécanisme de séduction de sa compagne.

Les amitiés féminines sont elles aussi souvent compliquées par la jalousie et l'envie. Mais ces sentiments sont parfois confus et non explicités, comme si les femmes avaient peur de se déclarer jalouses ou envieuses. Il s'agit pourtant de sentiments normaux, même s'ils sont très forts, surtout à l'adolescence, époque où tout est vécu avec passion. Il est typique, à 16 comme à 20 ans, d'envier son amie parce qu'elle a un petit copain et, dans le même temps, d'en être jalouse, parce que ce garçon est un rival qui vous vole du temps et des attentions.

C'est pourquoi j'ai été frappé par le récit de Stéphanie, qui est au fond l'histoire de deux (ex-)amies : « J'ai besoin d'un conseil. Charles, mon petit ami, avec qui je vis une merveilleuse relation, continue d'être périodiquement contacté par son ex, Magali... Et je déteste ça. Je suis terriblement jalouse, et je ne sais pas que faire. Tout ce que je sais, c'est que, si ça continue, je risque de gâcher mes

La jalousie

rapports avec lui : chaque fois qu'il me raconte quelque chose de son passé, je ressens une impression désagréable dans le ventre, et je n'arrive même pas à cacher mon malaise. Je me dois cependant de préciser que Charles, Magali et moi étions camarades de classe au lycée ; elle et moi avons même été de grandes amies pendant plus de dix ans. Nous étions quasiment inséparables. Pour ma part, j'étais sincèrement attachée à elle, alors qu'elle – je m'en rends compte à la lumière de ce qui s'est passé par la suite et de ce que m'a confié une connaissance commune – a toujours éprouvé une grande envie à mon égard. Jusqu'au moment où ce sentiment l'a emporté, chez elle, sur l'amitié et l'a éloignée définitivement de moi après ma maîtrise (avec félicitations du jury !). Elle, elle n'est pas allée jusque-là et n'a pas terminé ses études universitaires ; elle s'en est sortie pendant des années grâce à des jobs occasionnels, jusqu'au jour où elle a eu la chance de trouver un travail correct.

« Du temps de notre amitié, j'avais un petit copain et Magali sortait avec Charles. Pendant longtemps, il nous est arrivé d'aller au cinéma ou au restaurant ensemble, tous les quatre, et nous étions très unis, nous nous amusions beaucoup. Après ma maîtrise, j'ai commencé à travailler et à exercer une profession qui me plaisait et qui me permettait de voyager, ce qui fait que Magali s'est de plus en plus éloignée de moi. Plus j'étais heureuse et gratifiée par ce que je faisais, plus elle évitait de me voir. Elle ne voulait plus rien savoir à mon sujet. Chaque fois que nous nous rencontrions, nous ne parlions que d'elle, de ses crises de panique et de sa relation désormais distendue avec Charles. Je tiens à préciser que j'ai essayé de lui parler, de préserver cette amitié qui se défaisait sous mes yeux, mais en vain. Elle me répondait que tout était faux, que c'est moi qui imaginais l'écart qui se creusait entre

nous. Pourtant, avec le temps, nous nous sommes totalement perdues de vue.

« De mon côté, j'ai peu à peu changé de groupe d'amis. C'est une période durant laquelle j'ai connu beaucoup de gens nouveaux au travail, lors de mes déplacements, et à travers les cours de danse que j'ai commencé à suivre. Mes occasions de rencontrer Charles se sont donc elles aussi faites de plus en plus rares, jusqu'à devenir quasiment inexistantes. Et voilà qu'à peu près un an après mon détachement de Magali, il m'appelle pour m'inviter à la fête qu'il organisait à la suite de l'obtention de sa maîtrise. J'y vais. Et là, c'est la révélation : il m'avoue avoir souvent pensé à moi... Il me propose de sortir avec lui, pour le plaisir de passer une soirée « comme au bon vieux temps ». J'accepte volontiers (je précise que nous avions tous les deux des petits amis). Nous nous revoyons. Et peu à peu, notre amour est né. Un amour qui me paraît dicté par le destin : il est plein de passion, d'émotion, de tendresse. Trois années sont passées et nous sommes encore émus ou excités par un regard ou un frôlement... Je me dis parfois que je vis un rêve, et j'ai peur de tout perdre. De perdre Charles, que j'aime à la folie.

« Ai-je des remords à l'égard de Magali ? Non. Quand Charles et moi nous sommes retrouvés, leur relation était, dans les faits, terminée depuis longtemps. Charles m'a dit qu'ils ne se parlaient plus, qu'ils n'avaient plus de rapports sexuels depuis plus d'un an et qu'elle le trompait avec un autre. Mais il n'a trouvé le courage de rompre vraiment qu'après le début de notre relation. Et si je parle de "courage", ce n'est pas par hasard : Magali est éternellement déprimée, elle réclame des attentions, fait des crises de panique. Elle le retenait par une sorte de chantage moral. Elle est le prototype de la personne qui se complaît dans son rôle de victime et qui cherche constamment à

La jalousie

faire pitié aux autres. Mais, dès que Charles s'éloignait d'un mètre, elle se transformait en furie, l'agressait violemment... Parce qu'en réalité, dans sa tête, le monde doit tourner exclusivement autour d'elle.

« Bref, depuis que Charles l'a quittée, Magali ne fait que le tourmenter et lui demander de revenir avec elle. Elle le bombarde de SMS, le supplie de venir la voir ; et lui, qui est un homme très gentil et compréhensif, ne sait pas lui dire non. Charles me répète que je n'ai rien à craindre, qu'il n'éprouve que de l'affection pour elle. Il la trouve faible, fragile, presque sans défense ; il dit qu'il veut seulement l'aider. Je n'arrive pas à comprendre pourquoi le cordon ombilical ne se rompt pas entre eux. La jalousie me ronge et Charles, bien qu'il en soit conscient, continue malgré tout à lui prêter l'oreille. Je ne sais pas si c'est aussi de la déformation professionnelle de sa part, vu qu'il est médecin, mais... Comment lui faire passer cette vocation de secouriste qui lui est chevillée au corps ? »

Dans l'histoire de Stéphanie, je vois plus d'envie que de jalousie. En effet, il me semble que les deux (désormais ex-) amies, quoiqu'éloignées, sont aujourd'hui plus proches que jamais. Le sentiment essentiel qui les rattache est l'envie, mais il y a aussi, entre elles, de la concurrence, une rivalité. Magali envie la réussite de son amie, tout d'abord dans ses études, puis dans son travail ; et Stéphanie lui envie l'ascendant qu'elle continue d'avoir sur Charles, ce lien qui ne craque pas. C'est donc l'envie qui les unit, et non l'amour pour lui, qui est ballotté entre l'une et l'autre.

ET S'IL S'AGISSAIT DE POSSESSIVITÉ ?

La peur de perdre l'objet aimé peut provoquer des accès de possessivité qui déclenchent à leur tour une jalousie mauvaise et mêlée d'envie. Je me souviens de Judith, une belle Anglaise de 28 ans. Son mari travaillait dans le milieu de la finance et elle ne supportait pas que cet homme, ennuyeux et quasiment endormi lors de leurs conversations privées, se « réveille » tout à coup lors des fêtes et des repas qu'elle organisait ou auxquels ils étaient invités.

Judith n'est pas jalouse, vu que son mari ne s'intéresse pas aux autres femmes, mais seulement aux personnes avec qui il peut parler de la Bourse, sa grande passion (s'il faisait preuve du même enthousiasme au lit, commente sarcastiquement sa femme, leur problème conjugal serait résolu...). Mais elle est envieuse, parce qu'elle constate que son mari fait montre, dans d'autres contextes et avec d'autres personnes, de la vitalité qui fait défaut à leur mariage. Quoique frustrée, elle tire de nombreux avantages de sa relation conjugale, et devient de ce fait possessive. Cela l'ennuie qu'il soit si bavard lors des fêtes et qu'il préfère parler d'argent plutôt que de sentiments. Je crois cependant que c'est son amour-propre qui est blessé, plus que son amour conjugal.

Françoise, elle, qui est âgée de 26 ans, est très possessive avec son mari, un joueur de rugby. Elle affirme que pour lui, les amis et ses coéquipiers passent avant elle et elle se plaint qu'il la laisse parfois seule pour aller fêter une victoire. Françoise envie les moments « masculins » que vit son mari, parce qu'elle voudrait être sa « seule » priorité. Elle n'a pas compris que, dans un couple qui dure, certains espaces d'autonomie sont indispensables :

La jalousie

comme je le répète souvent, éviter de vivre en symbiose est un des secrets d'un mariage heureux et qui dure. Il est vrai que parfois, la possessivité est suscitée par l'autre, qui se comporte en célibataire alors qu'il est marié. Disons-le, c'est une attitude avant tout masculine, mais il est très fréquent qu'il s'agisse simplement d'un trait psychologique. Ainsi Laetitia, 30 ans, a une relation secrète avec Sandra, la femme d'un médecin qui ne se doute de rien, notamment parce qu'il ne se méfie que d'éventuels rivaux masculins. Mais Sandra se sent étouffée par son amante et se demande comment elle pourrait rompre cette relation clandestine, qui lui apporte du plaisir au lit mais aussi beaucoup de préoccupations sentimentales alors qu'elle, en amour, n'aime que la légèreté.

L'homme possessif veut enfermer sa bien-aimée et la garder pour lui tout seul. Il construit des barrières de plus en plus hautes pour éviter le danger, réel ou imaginaire, qu'elle prenne du plaisir sans lui⁷. « Tu m'étouffes », crie la victime. « Non, je t'aime plus que tout au monde. » Mais s'il s'agit vraiment d'amour, pourquoi l'aimée a-t-elle l'impression d'être mangée toute crue ? Pour Melanie Klein⁸, la jalousie est souvent une envie masquée que le nouveau-né éprouve naturellement à l'égard du sein maternel et de sa mère, dont il dépend et reçoit tout ce dont il a besoin (le lait, la chaleur). Quand, au cours de la petite enfance, il ne s'est pas développé un sentiment d'empathie entre la mère et l'enfant, celui-ci, devenu adulte, aura du mal à accéder à la gratitude envers l'autre, qui marque le début du véritable amour ou, tout au moins, de la possibilité de « coexistence ». Et en effet, bien des personnes possessives, plus envieuses que jalouses, ont au fond d'elles la sensation de ne pas avoir reçu assez quand elles étaient petites.

Au final, la principale différence entre la jalousie et

l'envie est la suivante : le jaloux craint de perdre ce qu'il possède, alors que l'envieux est tourmenté de voir qu'un autre possède ce qu'il désire (et n'a pas). Le jaloux se situe donc plus haut sur l'échelle des valeurs psychologiques, tandis que l'envieux est toujours à la recherche de ce qu'il n'a pas eu, si bien que, lorsqu'il noue une relation sentimentale, il devient possessif par peur que son vieux traumatisme (la mère qui l'a laissé sans chaleur et sans lait) ne resurgisse avec son nouveau partenaire. Cela explique que certains possessifs, conscients de détruire leur amour, en souffrent et viennent demander de l'aide.

Karine, qui a 24 ans, se rend compte de sa possessivité, mais elle ne parvient pas à se contrôler. Elle admet qu'elle envie une de ses collègues, mais surtout l'ex de son petit ami, qui a « joui » de son amour pendant si longtemps. Au bout de cinq ans, cependant, celui-ci commence à en avoir assez de ce trait de caractère de Karine, surtout que, dit-il, elle n'a aucune raison d'être jalouse et suspicieuse. Mais il raisonne sur le plan de la réalité, alors qu'elle importe dans leur vie de couple de « vieux » sentiments : la crainte de ne pas être aimée, l'habitude de lier son estime de soi au comportement de l'autre. Même quand son petit ami agit de façon parfaitement normale, elle se sent angoissée à l'idée qu'elle pourrait le perdre. Dans de tels cas, le thérapeute ne devra donc pas tant travailler sur la communication de couple que sur la confiance en soi.

AINSI NAÎT LA « JALENVIE »

La jalousie et l'envie sont donc deux sentiments voisins qui, souvent, se superposent. Et les facteurs psychologiques qu'ils partagent sont si nombreux qu'on a

La jalousie

forgé un nouveau mot les rassemblant : celui de « jalenvie⁹ ». Énumérons donc ces facteurs.

a) Tant la jalousie que l'envie sont liées à l'estime de soi¹⁰. Le manque de confiance en soi suscite de nombreux sentiments négatifs, comme l'envie et la jalousie, mais aussi la dépression. En outre, beaucoup des personnes qui cachent aux autres, mais pas à elles-mêmes, qu'elles sont jalouses et envieuses, sont de moins en moins sûres d'elles parce qu'elles ont l'impression d'être des monstres. Cette hypothèse a été confirmée par un sondage effectué sur un échantillon de 25 000 lecteurs de la revue *Psychology Today*¹¹.

b) Tant la jalousie que l'envie provoquent des émotions désagréables comme la colère, la rancœur, l'hostilité, même si les « effets » de la jalousie sont socialement moins censurables.

c) Tant les jaloux que les envieux nourrissent pour les personnes ou les objets qui font naître ces sentiments un intérêt exclusif, obsessionnel, monomaniacal. Ce qui les rend, aux yeux de leurs amis, extrêmement ennuyeux.

d) En général, ni les jaloux ni les envieux ne réussissent à comprendre que ce qui les tourmente dans le présent s'enracine dans leur passé.

e) Enfin, la même personne peut provoquer à la fois de la jalousie et de l'envie. Ainsi, si une femme a l'impression que la femme assise sous le parasol d'à côté minaude avec son mari, elle peut être non seulement jalouse, mais également envieuse, peut-être parce que cette « rivale » est plus mince qu'elle et porte un maillot dernier cri.

LA GRANDE DIFFÉRENCE

Si tout au long de ce chapitre, j'ai souligné les analogies entre la jalousie et l'envie, je ne rejoins pas les nombreux psychanalystes kleinien qui ramènent tous les sentiments, jalousie y compris, à une envie « primitive ». Selon moi, les disciples de Melanie Klein et de Sigmund Freud, qui veulent étendre leurs théories au-delà du divan d'analyse, attribuent une importance excessive aux formes de manifestations pathologiques de l'inconscient. Je suis davantage intéressé par les théories (également reprises dans ce livre) étudiant les mécanismes psychologiques qui meuvent les héros et les personnalités célèbres, comme la transformation de l'envie en émulation. À la lumière des différents courants de pensée psychologiques, je pense que la différence fondamentale entre jalousie et envie tient au fait que, dans la première, il y a *trois* personnes, alors que dans la seconde, il y en a *deux*. Le jaloux craint que son rival puisse le priver d'une personne ou d'un objet qui lui appartient, tandis que l'envieux veut avoir quelque chose qu'un autre possède et que ses pulsions l'incitent à lui prendre ou, à défaut, à endommager.

Pour conclure sur une note humoristique, je vous propose un petit test permettant de comprendre si, dans le rapport de couple, vous êtes plutôt jaloux ou plutôt envieux. Vous rentrez chez vous à l'improviste et vous découvrez votre partenaire avec une autre personne dans une attitude compromettante : lequel des deux étrangleriez-vous ? Il ne s'agit là que d'un test mental : même les pacifistes peuvent répondre.

Alors jaloux ou envieux ? L'absolution vous est acquise par avance, mais sachez que si vous êtes jaloux, vous assaillez votre partenaire, alors que l'envieux agresse son rival qui, à ce moment-là, est plus puissant que lui.

CHAPITRE XI

Jaloux, mais pourquoi ?

La jalousie est-elle un sentiment normal en amour ? Disons en tout cas qu'en écrivant ce livre, j'ai découvert que la jalousie était un peu comme le persil (ou la ciguë...) et qu'elle est présente dans toutes les grandes passions, y compris celles qui, en apparence, devraient en être exemptes. Essayons de relire sous cet angle un des grands mythes de l'amour romantique, l'histoire de Tristan et Iseut, qui a inspiré à Wagner le célèbre opéra du même nom.

LA TRAGÉDIE DU ROMANTISME

Tristan grandit à la cour de son oncle, le roi Marc de Cornouailles. Adolescent, il est blessé d'un coup d'épée empoisonnée et, convaincu qu'il n'y survivra pas, il

La jalousie

s'embarque sur un voilier en emportant son épée et une harpe. Il arrive en Irlande où, soigné par la princesse Iseut, il guérit. Or le roi Marc l'avait chargé de trouver la femme dont un cheveu d'or lui avait été apporté par un oiseau, et cette femme est justement Iseut. Tristan rentre alors avec elle en Cornouailles mais, par une fatale erreur, en cours de traversée, les deux jeunes boivent le vin magique que la mère d'Iseut avait préparé pour les noces de sa fille avec le roi. Tristan et Iseut tombent amoureux l'un de l'autre mais, fidèle à son roi, il amène néanmoins la promesse. Cependant, les barons de la cour et le nain Frocin épient les deux jeunes. Leur relation étant découverte, le roi condamne Iseut à être enfermée dans une léproserie et Tristan à la mort. Cette vengeance dictée par la jalousie ne se réalise pas, car les deux amants réussissent à s'enfuir. Et, grâce à la médiation d'un ermite, Tristan peut rendre Iseut au roi, qui lui promet le pardon. Mais elle, malheureuse, continue de rencontrer Tristan en secret. Et de nouveau, les barons veillent sur sa fidélité et, par envie, les trahissent. Tristan part vers d'autres aventures et, convaincu que la blonde princesse irlandaise ne l'aime plus, épouse une autre Iseut « aux blanches mains ». C'est là qu'intervient la jalousie : Tristan, de nouveau blessé, ne peut être sauvé que grâce à une potion préparée par son ancien amour. Il fait appel à elle et elle arrive sur un navire aux voiles blanches, signe d'espérance. Mais la seconde Iseut, tourmentée par la jalousie, annonce à Tristan, allongé dans son lit, que les voiles sont noires. Tristan meurt et la reine Iseut, désespérée, embrasse son corps empoisonné avant de mourir à son tour.

De quoi parle cette grande passion tragique ? Du dilemme entre le devoir et l'amour et, peut-être, comme le soutient Denis de Rougemont ¹, de l'attraction pour la mort.

Jaloux, mais pourquoi ?

Pour ma part, j'y vois aussi la jalousie, qui cause la mort de Tristan et de la première Iseut.

Si j'ai voulu commencer ce chapitre consacré aux motivations psychologiques de la jalousie par une grande histoire romantique, c'est précisément pour montrer que la jalousie est très liée à l'amour et qu'il convient donc de la gérer, plutôt que de la nier ou d'agir sur elle. Si l'on laisse de côté les grands voiliers et les potions magiques pour revenir à notre monde, dans lequel la jalousie « passe » par les portables et Internet, on voit que les pulsions sont néanmoins les mêmes. Aujourd'hui comme à cette époque, nous nous accrochons à nos illusions romantiques ; aujourd'hui comme à cette époque, nous devons affronter la jalousie, entre autres parce qu'elle est parfois un sentiment inévitable.

C'est ce qu'illustre l'histoire de Lucie, 33 ans, qui m'envoie un e-mail sur mon site Web pour me faire part de ses doutes sentimentaux. Depuis trois ans, elle est avec René, qui a dix ans de plus qu'elle et qu'elle définit comme un « homme-archipel ». En effet, en contrôlant ses appels téléphoniques, elle a découvert qu'il est engagé dans quatre autres relations au moins. En outre, ils habitent toujours dans deux villes différentes et il ne l'a jamais présentée à sa famille. Outre qu'elle éprouve des soupçons et de la jalousie, elle se demande s'il l'aime vraiment. Elle voudrait se marier et avoir un enfant, mais lui ?

Il me semble que la jalousie de Lucie est absolument naturelle : elle voudrait former un couple « normal », avec une promesse de fidélité et d'exclusivité, et elle a projeté ses idéaux sur lui. René, en revanche, vit bien ainsi, en célibataire, avec un « archipel » de femmes. En inversant le point de vue, on pourrait dire que c'est le comportement de René qui cause la jalousie de Lucie, qui est malheureusement amoureuse d'un homme idéal n'existant que dans

La jalousie

ses rêves, et non dans la réalité. En dehors de ce type de cas de jalousie pour ainsi dire « naturelle », on ne peut plus justifiée, il convient de répondre à la question suivante : pourquoi sommes-nous jaloux ?

PAR PEUR DE L'ABANDON

L'année dernière, un roman qui racontait le choc de l'abandon a connu un succès éditorial inattendu en Italie, peut-être aussi pour son langage cru et l'acuité avec laquelle la douleur est décrite. Il s'agit du livre d'Elena Ferrante² qui relate la dégradation d'une femme que son mari a quittée pour une femme plus jeune. Elle reste seule avec ses enfants, et son désespoir et sa jalousie sont accentués par le sentiment d'abandon qu'elle ressent, parce qu'elle s'était toujours « appuyée » sur son mari, n'avait existé qu'à travers lui.

L'abandon, donc, ou tout au moins le spectre de l'abandon, est-il une des motivations psychologiques de la jalousie ? Je pense à l'histoire de Marie, 26 ans. Cette jeune femme adoptée a un beau visage et, toute menue, est plutôt séduisante. Elle me consulte pour une sexualité « compulsive », qui la rend incapable de se refuser même à des hommes qui ne lui plaisent pas. Pourtant, quoique mêlant des événements divers et souvent parallèles, elle est aussi terriblement jalouse. Au cours de sa psychothérapie, il est apparu que son érotisme quasi angoissé était un antidote à la solitude et l'abandon. En effet, Marie a vécu une enfance difficile. Elle a tout d'abord été placée, puis, au bout de quelques années passées dans une famille à laquelle elle s'était beaucoup attachée, le tribunal a statué qu'elle était adoptable (entre-temps sa mère, toxicomane, était morte) et l'a pratiquement arrachée à cette

Jaloux, mais pourquoi ?

famille. Après quelques mois passés en institution, durant lesquels sa famille d'accueil, désespérée, a tout fait pour essayer de la reprendre, Marie a été définitivement adoptée par un couple sans enfant. Mais, alors qu'elle avait 10 ans, son père adoptif, auquel elle était très liée, est parti. Bref, les déchirures se sont succédé, ce qui n'a fait qu'augmenter sa peur des adieux.

Il est clair que, pour Marie, la sexualité sert de couverture à des angoisses de l'enfance et que sa jalousie renvoie à sa peur de l'abandon. Seul son parcours thérapeutique pourra l'aider à regarder ses craintes en face et à apprendre à aimer sans désespoir et sans jalousie.

LA POSSESSIVITÉ

Nous avons déjà vu que la possessivité est étroitement liée à la jalousie rétrospective, à savoir la jalousie relative à des faits du passé. Il est fréquent qu'elle naisse tout de suite, dès la première rencontre, dès le premier repas ensemble, lorsqu'on commence à se raconter (et même à re-raconter) toute sa vie, ses premières amours, ses déceptions, son éventuel mariage raté... Comme l'écrit le romancier américain, Jeffrey Eugenides³, « le premier ex-petit ami a déjà été évoqué et les autres ne vont pas tarder à suivre. Ils défileront autour de la table en présentant leurs lacunes, en exposant leurs vices, mettant à nu leurs cœurs de traîtres ». Mais la vie est ainsi et c'est la vie que nous apportons en don, par nos paroles, à la personne dont nous tombons amoureux, la vie qui a fait de nous ce que nous sommes, qui a laissé notre visage et notre cœur marqués de quelques rides, mais qui nous a cependant rendus intéressants, attirants, désirables. Précisément parce que nous l'avons vécue. Le problème, c'est que

La jalousie

l'individu possessif ne comprend pas cela et voudrait effacer tout d'un simple coup d'éponge ; il ne voit qu'un défilé de petits amis, comme de sinistres fantômes autour de la table devant laquelle il est assis ; il voit les baisers, les étreintes, les sourires d'époques où il n'était pas là. Et ça le rend fou.

Le récit qu'en fait Proust dans le premier volume de *À la recherche du temps perdu*⁴ est mémorable aussi de ce point de vue : Charles Swann est jaloux du passé d'Odette de Crécy, la femme qu'il aime ; il lui pose sans cesse la même question, sur les relations sentimentales qu'elle a pu avoir, dans le passé, avec une autre femme. Quand, lasse de l'entendre, elle lui crie qu'elle en a peut-être eu deux ou trois, ce chiffre se grave dans la mémoire de Swann, ce qui finira par tuer son sentiment pour Odette.

Roland, lui aussi, souffre de jalousie rétrospective. Cet homme de 40 ans, marié depuis quinze ans, a une vie sexuelle heureuse, en dépit d'une éjaculation précoce persistante. Sa femme, Camille, lui a raconté que durant son adolescence, elle avait subi une IVG : une histoire bien triste, avec un petit ami qui s'est volatilisé dès qu'il a su qu'elle était enceinte. Ce traumatisme a marqué toute sa jeunesse. Lui, il l'a épousée, heureux de jouer au « gentil papa » protecteur. Et, depuis, leur vie s'est déroulée sans écueils, dans la sérénité. Mais il y a quelque temps, avec une amie qu'elle n'avait pas revue depuis plusieurs années, Camille a évoqué les bons moments de son adolescence. Ce qui a suffi pour mettre Roland en ébullition. Il fait semblant de la faire suivre par un détective privé et l'assaille de questions obsédantes jusqu'au jour où Camille lui a raconté qu'en effet, après le triste épisode de son avortement, elle avait eu une brève relation avec un marin.

Roland a été incapable de comprendre que le passé de sa femme ne lui appartenait pas, et il a commencé à

penser qu'elle l'avait épousé pour s'installer ou parce que l'autre ne voulait pas d'elle. Maintenant, il est bloqué, sexuellement, avec Camille ; il oscille entre l'amour et la haine et il se demande s'il doit tirer une croix sur quinze années de vie heureuse juste parce qu'elle ne lui a pas dit toute la vérité sur son passé.

La jalousie rétrospective de Roland est de type pathologique : sa femme a le droit de garder pour elle certains événements de son passé, et la transparence totale au sein d'un couple n'est pas nécessairement positive, et encore moins obligatoire. En réalité, ce qui obsède Roland, ce ne sont pas les réserves de Camille, mais une insécurité relative à sa virilité qui l'amène à craindre d'hypothétiques comparaisons avec un amant antérieur. Ce qu'il confirme d'ailleurs en disant que, depuis qu'il est petit, il se pose des questions sur la taille de son pénis. Il a donc suffi de la révélation de Camille pour que son manque d'assurance refasse surface.

Ainsi, si la jalousie peut témoigner d'un grand amour, la possessivité sous toutes ses formes (et notamment sa version rétrospective) est un signe d'insécurité personnelle et est, malheureusement, fréquemment masquée par des motivations plus ou moins avouables. Qui plus est, elle ne se limite pas aux rapports de couple, mais s'étend aux amitiés et aux liens entre parents et enfants.

Là où Roland souffre de jalousie rétrospective, Corinne, elle, souffre d'une possessivité « prospective ». Bien que son fils Alain se soit enfin marié, elle continue d'aller le voir et de lui donner des conseils non sollicités. Et elle exerce sa possessivité à travers un puissant instrument, l'argent. En effet, son fils et sa belle-fille vivent au-dessus de leurs moyens, ce qui fait qu'ils acceptent volontiers le chèque que leur remet très régulièrement Corinne, dans une enveloppe fermée. En réalité, ils paient

La jalousie

un prix très élevé. Ils sont pris en otage tous les week-ends par cette mère possessive ; et les dimanches matin donnent lieu à un rituel qui frise l'inceste : la mère masse les pieds de son fils « comme il aimait quand il était petit ». Et quand la belle-fille ose protester, outre qu'elle est menacée de se voir couper les vivres, elle s'entend dire : « Il a toujours aimé ça et je suis toujours sa mère ! »

Nul doute que la possessivité revêt de multiples masques, mais laissons la parole à une jalouse, ou plutôt à une femme qui souffre de sa possessivité. Il s'agit de Virginie : « Je me crois assez jalouse, même si je ne pense pas être obsessionnelle ; j'en suis arrivée au point d'empêcher mon petit ami de regarder les autres, ou de ne pas lui permettre de sortir avec des amis. Selon moi, ma jalousie est égocentrique : je ne supporte pas que d'autres femmes puissent susciter en lui des désirs ou des pensées que je voudrais être la seule à faire naître. Je n'ai pas peur de le perdre. Je sais qu'il m'aime et qu'il veut rester avec moi, mais cela ne suffit pas à m'empêcher d'être jalouse d'une ancienne maîtresse, de ses souvenirs avec elle, du désir qu'il nourrit encore pour elle. Et, surtout, j'en ai assez d'être tourmentée par l'idée qu'ils se rencontrent tous les jours au travail. Je déteste penser qu'ils se regardent, qu'ils échangent quelques mots, qu'ils éprouvent une attirance réciproque... Et le fait qu'il m'ait préférée à elle ne m'évite pas d'éprouver ces sentiments détestables. Par-dessus le marché, je suis travaillée par un très vif désir de vengeance : je voudrais tellement la punir, parce que je sais ce qu'elle le drague sans vergogne, alors qu'elle était au courant pour moi (nous nous connaissons depuis plusieurs années...). J'aimerais tellement l'affronter, l'humilier, lui dire ce que je pense. Mais si je le faisais, je compromettrais ma relation avec lui. J'ai peur, malgré

Jaloux, mais pourquoi ?

tout, d'être emportée par mon instinct et de commettre quelque erreur stupide. »

Que peut faire Virginie pour vaincre son tourment ? Je pense qu'elle doit exprimer sa jalousie en racontant ce qu'elle éprouve à son ami et non à elle-même. S'il l'aime vraiment, il trouvera le moyen d'« accueillir » sa jalousie et de l'aider à souffrir moins.

Sandrine, elle, a été la victime d'un jaloux : « Nous avons été ensemble près de quatre ans, vivant une relation que je qualifierais de malade. Et, pour finir, ce sont la jalousie et la méfiance qui l'ont emporté. Comme nous avons des caractères différents, nous n'arrêtons pas de nous disputer. Aujourd'hui, il prétend être encore amoureux fou de moi et il n'accepte pas que je l'aie quitté, mais moi, à l'heure actuelle, je n'ai que des souvenirs sombres : ses scènes, sa mauvaise humeur, son impulsivité. Me remettre avec lui, ce serait dramatique. Enfin, je me sens libre, et cette sensation me ravit. J'ai essayé de le lui expliquer, mais il ne me comprend pas. Il répète que je dois lui accorder une seconde chance : moi, je me sens le cœur froid, comme s'il n'avait jamais existé. Il est clair qu'il va très mal. Comment puis-je être aussi distante et aussi dure ? » C'est simple : sans doute Sandrine a-t-elle compris que la possessivité de son ami n'était pas de l'amour, mais du vampirisme sentimental.

COMPÉTITION ET AMOUR-PROPRE

La jalousie peut aussi surgir d'une sorte de concours, par esprit de compétition. J'ai souvent vu des femmes séduire un homme, le conquérir et ensuite, une fois au lit, ne pas savoir que faire de leur proie. Ce qui les intéressait,

La jalousie

c'était seulement la conquête et l'envie de rendre une autre femme jalouse.

Christine, à l'inverse, en a vraiment assez du comportement de son petit ami à l'égard de la gent féminine : « C'est un gars expansif, d'accord, mais avec les filles, toutes les filles... Il exagère. Il les serre dans ses bras, il les embrasse sur la joue, il les bichonne. Bref, il a des attitudes qui laissent penser qu'il drague, ou tout au moins qu'il aurait bien envie de le faire. Et pour finir, il ne le fait pas. Et si ce sont elles qui le draguent, il se défile. Je le sais parce qu'il me l'a dit, ce qui m'a rendue encore plus suspicieuse : quand une femme fait des avances de ce genre, cela veut dire qu'il y a anguille sous roche, un espace de manœuvre. Cela m'a fait réfléchir. La première fois que nous nous sommes embrassés, c'est moi qui l'avais provoqué ; j'avais l'impression qu'il était intéressé, qu'il allait se déclarer. Or lui m'a dit que jusque-là, il n'y avait pas pensé, bref qu'il s'était conduit comme il le fait toujours avec les filles (et c'est vrai, je m'en suis rendu compte en le connaissant mieux).

« Outre que je voudrais bien qu'il me consacre toutes ses attentions, je n'aime pas que les gens puissent penser que tout en étant avec moi, il s'amuse avec d'autres. Je sais que je ne devrais pas me soucier des cancaneries et qu'il est tellement facile de dire du mal de quelqu'un... Et puis, en dépit de ma jalousie, j'ai confiance en lui ; je n'ai pas peur qu'il me trompe, c'est seulement que ça m'agace. Pensez-vous que je sois paranoïaque ? Un dernier mot : je reconnais que je ne crois pas à la possibilité d'une amitié entre homme et femme ; il y a toujours quelque chose d'autre en dessous, une attirance plus ou moins latente, d'un des deux côtés au moins. Et, comme par hasard, mon petit copain a des amies qui sont toutes belles ! » Christine a raison sur un point : l'ambiguïté d'une

Jaloux, mais pourquoi ?

amitié entre un homme et une femme, qui est toujours plus facile s'il y a une certaine différence d'âge.

À côté de la jalousie concurrentielle, on trouve celle que provoque l'amour-propre, qui est dangereuse parce qu'elle peut amener à commettre des erreurs. C'est ce qui a failli arriver à Guillaume. Ce bel homme de 32 ans, ingénieur, a un bon travail et veut se marier, ou plutôt « s'installer ». Mais il est très timide, et chaque fois qu'il essaie d'approcher une fille qui lui plaît, il doit affronter deux concurrents terribles : tout d'abord, le « fantôme » de son père, un homme séduisant et sûr de lui, notamment avec les femmes ; ensuite, les autres hommes de son âge, en général plus doués et plus rapides dès qu'il s'agit de lui soustraire une « candidate » intéressante. Jusqu'au jour où il a fait la connaissance de Josie. Il l'a emmenée au restaurant, puis dans une discothèque où il va souvent avec ses amis. L'un d'eux a invité à danser la jeune femme, qui a demandé la permission à Guillaume, lequel, arborant un air de supériorité, a souri et l'a laissé faire. Pourtant, il éprouvait de la jalousie et il a continué à la fixer, cherchant à savoir si l'autre ne la serrait pas un peu trop. Très sensible à la comparaison avec les autres hommes, il ne voulait pas laisser voir sa jalousie, ce qui l'aurait fait passer pour un faible, mais sa soirée a été gâchée. Quand Josie est revenue à sa table, il avait perdu le peu de verve et d'aisance qui lui avaient permis, à grand-peine, de l'inviter à dîner. Heureusement, l'histoire s'est bien finie, parce que Josie s'intéressait vraiment à lui et, en dépit de la susceptibilité de Guillaume, leur relation a pu s'engager.

LE BESOIN D'EXCLUSIVITÉ

Jusqu'ici nous avons parlé de possessivité, mais il existe aussi un besoin d'exclusivité, c'est-à-dire le désir que l'autre – et tout ce qui le concerne – nous appartienne de façon exclusive. Ce mécanisme psychologique apparaît clairement dans la lettre que m'a envoyée Antoine : « Pour commencer, je précise que je suis gay ; il m'a été difficile de le comprendre et de l'accepter, mais j'ai surmonté cette phase – avec beaucoup de difficultés et de culpabilité – depuis un moment. Puis Léo est entré dans ma vie, il y a trois ans ; nous nous sommes rencontrés sur une île des Canaries. Il avait 18 ans, et moi 25. Sans exagérer, je suis tombé amoureux de lui en dix minutes. À la fin des vacances, je suis rentré chez moi, mais mon cœur est resté à Tenerife. Et à Léo. J'y suis retourné trois étés de suite, mais les choses n'allaient pas bien entre nous ; une relation à quatre mille kilomètres de distance ne peut pas marcher. À la fin des vacances, chacun reprenait sa vie. Mais l'année dernière, coup de théâtre : une occasion m'est offerte de trouver un bon emploi là-bas, et je décide de déménager. Un peu parce que j'avais envie de fuir la maison de mes parents, qui ignoraient encore mon homosexualité, et un peu pour être enfin indépendant. Et Léo m'a accueilli à bras ouverts.

« Une année a passé, et nous sommes encore ensemble. Sur le plan sexuel, tout va bien, mais ce qui me préoccupe, c'est ma jalousie morbide à son égard. Qui n'est pas sans raison... Je me suis rendu compte que Léo a une attitude "légère", qu'il aime beaucoup la sexualité et qu'il est, pour employer un terme un peu démodé, "libertin". J'ai peur de ne plus lui suffire et qu'il cherche

Jaloux, mais pourquoi ?

ailleurs de nouvelles expériences, même si jusqu'ici, je n'ai aucune preuve de son infidélité.

« Un fait, pourtant, m'a troublé. Un soir, il est resté regarder la télévision tandis que moi, très fatigué, je suis allé me coucher. Pendant la nuit, je me suis réveillé, parce que j'avais soif. Je suis allé dans la cuisine boire un verre d'eau et il était encore là, devant la télévision, en train de se masturber en regardant un film porno. Il s'est ensuivi une vive dispute. Je me suis senti trompé, je me suis dit que je ne lui "suffisais" plus et que Léo cherchait dans l'autoérotisme un plaisir que je ne pouvais lui donner. Après, j'y ai repensé, et ça m'a excité. J'en suis même venu à lui demander de se filmer tandis qu'il se masturbait en regardant une cassette porno. Vous en pensez quoi ?

« Et ce n'est pas tout. Comme je l'ai dit, je suis très jaloux, et je n'accepterais jamais que mon petit ami me trompe "physiquement". Pourtant, il m'arrive d'imaginer qu'il fait l'amour avec un autre homme, ou une femme, et qu'il me regarde ; j'observe comment il ou elle le fait jouir, je vois le plaisir sur le visage de l'autre, et inexplicablement – tout au moins pour moi –, je trouve la scène très excitante. Qu'est-ce qui m'arrive ? Nous vivons une relation heureuse, nous parlons beaucoup et la communication entre nous est bonne, y compris sur le plan sexuel. Néanmoins, après avoir lu votre dernier livre, *Les Nouveaux Comportements sexuels*, j'ai éprouvé des doutes. Peut-être Léo a-t-il des fantasmes particuliers qu'il ne veut pas me révéler et qui pourraient le pousser à me tromper ? Pourtant – et il le sait, parce que je le lui ai dit –, il ne doit pas avoir peur de m'en parler. Lui me répète qu'il n'a pas de fantasmes érotiques, ce qui ne me paraît pas normal... »

Antoine me paraît extrêmement exclusif à l'égard de son compagnon, au point même de vouloir entrer dans son

La jalousie

imaginaire et dans son monde le plus intime, celui de ses fantasmes érotiques. Et ceux d'Antoine lui-même sont très révélateurs : l'image de Léo qui, quoique faisant l'amour avec d'autres hommes ou femmes, continue à le regarder, signifie que du point de vue sentimental, c'est encore lui le « patron ».

PERDRE LE CONTRÔLE

Les spécialistes de la violence familiale soutiennent que ce sont surtout les hommes qui y recourent : gifles et coups servent à « reprendre » le pouvoir, à ressaisir les rênes face à une compagne qui se rebelle, qui dit non et qui fait des tentatives de fugue vers l'indépendance. La crainte de perdre le contrôle est particulièrement forte chez les personnalités obsessionnelles. Et la jalousie peut alors justement masquer cette perte de contrôle de la relation.

Je pense à l'histoire d'Aline, 38 ans. Vétérinaire, elle est séparée de son précédent compagnon et fréquente depuis quelques mois un homme marié. Ils se sont connus un jour où il lui a porté son chien à soigner ; il a été envoûté par ses beaux yeux. Aline a été électrisée par cette nouvelle liaison, à laquelle elle croit beaucoup, mais, quand il ne la cherche pas ou ne l'appelle pas, elle a des réactions disproportionnées. Ainsi, s'il ne lui a pas téléphoné ou envoyé un SMS à minuit, elle ne dort pas et, le lendemain, elle le rudoie à cause de son angoisse excessive. Elle se rend compte que son comportement n'est pas équilibré : ils se connaissent depuis peu ; il est vivement attiré par elle et il lui a avoué que son mariage allait mal depuis des années, mais il ne peut évidemment pas le briser en l'espace de deux mois. La situation est délicate,

Jaloux, mais pourquoi ?

et Aline sait parfaitement qu'il est dangereux de se montrer aussi obsessionnelle, mais elle ne réussit pas à se retenir. Sa jalousie est le résultat de son besoin de contrôle : il lui faut comprendre qu'elle ne peut être constamment « au contact » de son amant, même « virtuellement », tout au moins tant qu'il est marié à une autre femme.

La peur de perdre le contrôle peut non seulement provoquer de l'anxiété et des comportements violents, mais aussi faire naître des situations à la limite du surréaliste. Le cas suivant, rapporté par les psychologues américains R. et M. Blod⁵, fait sourire : une femme avait demandé à son mari, chaque fois qu'il avait une aventure, de l'informer en temps voulu pour « savoir où elle pouvait le trouver en cas d'urgence ».

LE SYNDROME D'EXCLUSION

L'amour est un lieu enchanté dont nous craignons tous d'être chassés. Aucun de nous ne souhaite devenir un « spectateur exclu » – selon l'heureuse définition d'Alain Robbe-Grillet dans *La Jalousie*⁶ – qui pourrait tout au plus entrevoir l'effervescence des autres.

L'éloignement du monde magique de l'amour mène tout d'abord à la jalousie, puis à la dépression. C'est ce qui arrive à Valérie, 21 ans : « J'ai couché avec une amie d'enfance. Cela s'est passé il y a trois ans, et c'était à la fois très excitant et extrêmement doux. Avec elle, j'ai découvert que j'étais bisexuelle. J'avais aussi un petit ami, à qui j'ai raconté ce qui se passait (parce que de temps en temps, tout en restant avec lui, je revoyais mon amie). Il a été très excité au point que, parfois, en faisant l'amour, il me murmurait à l'oreille qu'il aimerait que mon amie soit là

La jalousie

elle aussi, alors qu'il ne la connaissait pas encore. Cela ne me gênait pas, au contraire. Peut-être parce que je pensais que ce fantasme ne pouvait pas se réaliser... Mais il y a deux semaines, mon copain a organisé une fête et j'ai décidé d'inviter mon amie, que j'avais assez peu vue les semaines précédentes. À la fin de la soirée, il ne restait plus que nous trois, et l'alcool aidant, nous avons eu un rapport à trois. Et le lendemain aussi. Mon petit ami et elle sont parvenus à l'orgasme, mais pas moi. Je dois dire qu'il a "monopolisé le terrain"...

« Je n'ai pas encore réussi à bien comprendre ce qui s'est passé. Je veux dire, je ne sais pas encore si cette expérience a été aussi excitante que cela. Je sais seulement que j'ai été consentante et que je me suis amusée. Et mon amie ? Elle aussi, elle fantasmaît depuis longtemps au sujet d'un rapport à trois, mais elle se sent très coupable d'avoir couché avec mon petit copain qui, lui, à l'inverse, a vécu deux jours d'extase, du moins jusqu'à ce que je le harcèle avec mes doutes et mes angoisses. Il faut dire que c'est ma position qui est la plus délicate. Les sensations les plus fortes, et négatives, je ne les ai pas ressenties quand nous avons fait l'amour, mais après, l'après-midi suivant, passé dans un parc à parler de la pluie et du beau temps. C'est là que je me suis rendu compte qu'elle et lui se ressemblaient beaucoup, ils ont les mêmes goûts. C'est pour cela que je me suis sentie comme une « étrangère », même si, rationnellement, je pense qu'il est rare que deux personnes trop semblables puissent s'entendre...

« J'en ai parlé avec mon petit ami. Il ne m'a pas rassurée, même s'il dit qu'il se sent mal et soutient que la seule façon d'éclaircir la situation consisterait à se rencontrer, tous les trois, sans rien faire de particulier, pour comprendre si ces énergies positives résultent de la réalisation d'un rêve ou du "charisme" de mon amie. En

Jaloux, mais pourquoi ?

attendant, celle-ci se dit peinée, parce que notre amitié remonte à loin et qu'elle a toujours eu un comportement correct. Je dois également ajouter que mon petit ami n'a pas eu d'autres femmes avant moi. J'ai été la première et il y a deux semaines encore, j'étais la seule. Elle, belle et sympathique, est arrivée comme un souffle de nouveauté, de transgression. Que me conseillez-vous ? »

Elle, son amie, et lui ; voilà une relation enchevêtrée, à forte charge transgressive, et explosive. Que faire maintenant ? Je pense qu'ils pourraient discuter ensemble, entre adultes ; et parler non pas de sexualité, mais des sentiments que fait naître cette situation. Y compris des sentiments négatifs d'exclusion de Valérie qui avant, dans sa relation de couple, était une gagnante et qui, dans cette relation à trois, se sent mise de côté. Comme l'enfant qui voit ses parents heureux dans leur lit alors que lui est cantonné à un berceau, exclu.

Exclusion, possessivité, compétition, amour-propre : ces sentiments, que j'ai décrits séparément, peuvent aussi s'entremêler, parce que la jalousie a de nombreuses racines psychologiques, des plus anciennes et des plus pathologiques jusqu'aux comportements amoureux les plus sains. C'est pourquoi il est important de l'« analyser », d'essayer d'en déterminer les composantes, comme dans un laboratoire avec des produits alimentaires. Pour ne pas se faire empoisonner.

CHAPITRE XII

La cyberjalousie

La jalousie aussi s'est modernisée et est devenue high-tech. Elle passe maintenant par les ordinateurs, les SMS, les derniers prodiges de la technique... Mais si Internet et les appareils les plus récents nous offrent de nouveaux moyens de communiquer et de nouveaux lieux où tomber amoureux et déclarer notre amour, ils créent également de nouvelles occasions et de nouvelles raisons d'être jaloux.

UN CONFIDENT QUI, PARFOIS, TRAHIT

Internet, surtout. Tout un univers sur le Web, tout un monde à explorer, où nous pouvons nous perdre, nous amuser et... nous masquer : la dimension ludique peut en effet prendre le pas sur la dimension introspective, puisque l'on peut communiquer en adoptant délibérément

La jalousie

une dynamique substitutive et en traitant non pas directement de nous-mêmes, mais de nos préférences érotiques, de voyages faits ou à faire, ou encore d'objets aimés¹. Dans le même temps, les études consacrées à cette question notent que les cas de dépendance du Net sont en forte augmentation, et comme je l'ai moi-même signalé², il existe déjà des centres et des stratégies de « désintoxication » électronique.

Le sexe a évolué davantage que le cœur, mais, en dépit de la prolifération de sites porno et de *chats* érotiques, « les affects qui paraissent interdits et chassés par la porte principale semblent rentrer, en un flot continu et torrentiel, par toutes les fenêtres³ ». Et la jalousie figure bien souvent au nombre de ces affects ; la peur, réelle ou imaginaire, que l'être aimé nous préfère quelqu'un d'autre circule aussi sur les autoroutes de l'information. Les jaloux nourrissent des soupçons si leur partenaire passe trop de temps devant son ordinateur, s'ils ne peuvent contrôler ses e-mails ou jeter un coup d'œil discret à son portable. Et ils ont raison, s'il est vrai (et cela semble être le cas) que les amants clandestins communiquent surtout par SMS. Il suffit d'un « mini-message » suspect pour que deux personnes sur dix deviennent jalouses au point d'engager de véritables enquêtes pour faire tomber le masque du traître.

L'habitude de confier ses secrets (et péchés) amoureux à son portable est tellement répandue que les « portables qui trahissent » ont fait la une des journaux, et le dernier jour de juillet, à la veille du grand exode des vacances, tous les conjoints adultères ont été plaisamment rappelés sur le départ : attention, disait l'article, « femmes et mari suspicieux mettront à profit votre sieste pour contrôler la liste de vos appels entrants et sortants, qui sont régulièrement mis en mémoire dans des cellules spéciales. Et

l'effacement de la liste d'appels équivaut à un aveu⁴. Les affaires de divorce le confirment d'ailleurs : lire la mémoire d'un portable est le plus sûr moyen de découvrir une trahison. Les plus malins ont donc désormais deux portables, ou tout au moins deux cartes SIM : une pour leur conjoint, et l'autre pour leur amant ou maîtresse. En général, les hommes ne sont pas les plus ingénieux. Ils notent leur code PIN dans leur agenda ou sur un papier rangé dans leur portefeuille... Pas comme le protagoniste faraud – et traître – du film *Reines d'un jour*⁵, qui a comme code secret le nom d'une bataille célèbre.

Cet avertissement, à la veille des congés du mois d'août, a-t-il été utile ? Pas tellement, si on en juge par les séparations estivales causées par un SMS « délateur » au retour des vacances⁶. D'ailleurs, d'après une agence de détectives, les portables seraient des révélateurs d'infidélité dans 87,2 % des cas, que ce soit à travers des SMS suspects ou la liste des appels reçus et passés.

Les portables sont donc des appareils dangereux. Pas seulement parce qu'ils permettent d'envoyer, de recevoir et d'enregistrer des SMS d'amour, mais aussi parce qu'ils sont le moyen le plus simple de mentir sur nos déplacements. Au risque de connaître la triste fin de ce mari et de cette femme qui se sont « tombés dessus » par hasard sur une plage. L'épouse était en train de dire à son mari Victor, sur son portable, qu'elle ne se sentait pas très bien et qu'elle n'allait même pas se lever. De son côté, le mari se plaignait d'avoir bien des choses à faire dans la maison de ses parents : « Figure-toi que je suis couvert de poussière de la tête aux pieds... » C'est à ce moment-là que les deux conjoints menteurs et volages se sont vus sur la plage, le téléphone à la main. Il paraît qu'ils ont immédiatement entamé leur procédure de divorce.

La jalousie

LE CHAT, OU LA CONQUÊTE PAR WEB

Internet a bouleversé non seulement notre vie, mais aussi les modalités de l'amour, ainsi que le montrent les histoires de Nicole et de Laure. Il me semble qu'il les a amenées à agir d'une façon qui crée davantage d'angoisse que de plaisir.

Nicole, 30 ans, est mariée depuis quatorze ans et a toujours été fidèle. Depuis à peu près un an, elle a commencé, grâce à des sites de *chat*, à fréquenter d'autres hommes. Avec certains, cela s'est limité au sexe, mais avec d'autres, il y a aussi eu une liaison sentimentale. Et elle ne peut plus s'arrêter : elle continue de *chatter* et d'enchaîner les rendez-vous avec de parfaits inconnus. Bref, elle est passée d'une fidélité absolue à la trahison, y compris de ses amants. En ce moment, elle fréquente trois hommes en leur disant à tous les trois qu'elle les aime. Elle admet, en revanche, ne plus aimer son mari, avec lequel elle a de fréquentes disputes. Au lit aussi, leur situation s'est dégradée. Son époux, lui, ne veut pas reconnaître que leur mariage va mal et il estime qu'il n'y a pas de problèmes. Nicole est parfois tentée de tout lui avouer, mais elle pense que le mieux serait de le quitter, de même que les autres. Sans doute n'aime-t-elle aucun de ces hommes et désire-t-elle seulement être câlinée et se sentir le centre d'attention, mais ce petit jeu pourrait devenir dangereux. Nicole est faible de caractère, et susceptible, et elle a besoin d'affection plus que d'érotisme : les rencontres que permet le Web ne lui donnent que l'illusion d'un lien véritable.

Le cas de Laure est différent. Âgée de 31 ans, elle est mariée, et comme beaucoup de jeunes femmes de son âge,

elle n'a pas d'enfant. Elle a connu une enfance tourmentée, avec une mère dépressive et un père-patron qui a contribué au raidissement du noyau familial. Quelques mois avant son mariage, toutes ses incertitudes et son envie de transgresser se sont fait jour, au point qu'elle a trompé son futur mari, peut-être seulement pour pouvoir le lui avouer. L'année suivante, sans doute pour se venger, celui-ci a eu une aventure au cours d'un déplacement professionnel. Au début, Laure l'a mal pris, puis elle a commencé à le regarder différemment, elle a redécouvert (ou peut-être découvert) son pouvoir de séduction et aimé qu'il puisse lui faire de l'effet à elle, mais aussi à d'autres femmes. Leur vie sexuelle est alors devenue plus transgressive et ils se sont mis à se raconter leurs fantasmes, y compris les plus audacieux.

Au bout d'une année environ, Laure a de nouveau trompé son mari, peut-être pour vaincre un sentiment d'extrême solitude dû à son éloignement pour des raisons professionnelles. Une fois encore, elle le lui a dit. Et il a très mal réagi : il est allé voir une prostituée et il l'a raconté à Laure. Entre-temps, ils ont maintenu leur politique de « glasnost conjugale », de transparence réciproque totale : ils ne s'avouaient plus seulement leurs désirs, mais aussi leurs tentations érotiques. Et le jeu du couple est devenu de plus en plus débridé. Dernièrement, il lui a raconté qu'il avait donné rendez-vous à une femme rencontrée sur un site de *chat*, qu'il l'avait embrassée fougueusement dans la voiture, sans cependant faire l'amour avec elle, parce que son véritable objectif était seulement de la conquérir. Au début, Laure en a souffert, mais, par la suite, elle s'est sentie en droit d'en faire autant. Sur Internet, elle a connu deux hommes qui lui ont plu et qu'elle a voulu rencontrer, mais elle a été déçue : elle s'était imaginé deux hommes séduisants, et quand elle les

La jalousie

a eus en face d'elle, en chair et en os, elle a compris que son mari lui plaisait beaucoup plus.

Chez ce couple, donc, c'est comme si une mèche était allumée : ils ressentent un besoin continu de transgresser, mais sans plaisir, voire avec une pointe de mélancolie. Au fond, ils ont instauré une sorte de « liberté surveillée » : Laure comme son mari se contrôlent réciproquement. Ils se trompent et se l'avouent immédiatement ; ils ont des flirts, réels et virtuels, et ils se les racontent. Et même la jalousie, provoquée et déclarée, est une jalousie qui les pousse à se venger, à trahir encore, et qui entre donc dans leur jeu de couple. Je pense cependant que le nœud de leur problème réside dans « l'insoutenable lourdeur de la certitude ». Laure et son mari aiment le changement, l'imprévu, le frisson de l'inconnu, et c'est pour cette raison qu'ils se retrouvent englués dans des situations qui leur donnent, chaque fois, l'impression d'être au bord du précipice. Ils veulent un couple « sûr », stable, mais ils désirent en même temps connaître l'émotion de l'incertitude. Si, comme elle le dit, Laure veut vivre cela plus sereinement, il lui faut apprendre que dans la mer, les vagues de surface coexistent avec le courant de fond, mais à des niveaux différents. En elle, en revanche, continuité et changement, certitude et incertitude sont constamment en conflit.

COMMENT NAÎT LA CYBERJALOUSIE

Valentine aimerait mieux comprendre ce qui leur arrive, à elle et son ami, qui sortent ensemble depuis un peu plus d'un an. Elle a 32 ans, lui 37, et ils habitent à trois cents kilomètres de distance l'un de l'autre. Elle a récemment découvert, tout à fait par hasard, qu'il avait

une adresse électronique qu'elle ne connaissait pas. Elle a réussi à ouvrir sa boîte aux lettres et y a trouvé, enregistrés, des dizaines de messages compromettants, preuve irréfutable d'une série de « correspondances amoureuses » avec plusieurs femmes. En fait, plutôt que de « correspondances », il s'agit de véritables « abordages », avec compliments, doubles sens, allusions plus ou moins vulgaires et propositions de rencontres. Celles-ci n'ont cependant jamais eu lieu, d'après ce que laisse penser la teneur des messages.

Déboussolée, Valentine a demandé des explications. Son ami n'a pas nié, mais il a dit qu'il faisait cela par curiosité, pour « déconner ». À ce stade, elle a remis en cause toute sa relation avec lui, le traitant de type puéril et « léger ». Elle sait qu'il a souvent trompé ses petites amies précédentes. Et s'il n'avait pas changé ? Elle commençait à peine à avoir confiance en lui, au bout d'une année ensemble, et maintenant, elle a peur. Elle voudrait surtout savoir pourquoi il contacte ces filles par Internet et s'il est bien vrai qu'il n'en a jamais rencontré aucune. Elle continue à être préoccupée : et si c'était elle qui exagérerait, qui grossissait un événement banal ? Tout compte fait, son ami, passé la honte initiale d'avoir été découvert, ne semble pas accorder grande importance à ce qui s'est produit. Il continue de lui dire qu'il l'aime beaucoup, et Valentine le croit. Elle aussi, elle l'aime, mais elle ne voudrait pas se bercer d'illusions : pour elle, la confiance est un des éléments fondamentaux d'un couple, et elle ne sait plus si elle peut réellement avoir confiance en lui. Et puis il y a la distance entre eux, ces trois cents kilomètres qui les séparent et qui pèsent, y compris du point de vue sexuel... Et si c'était à cause de cela qu'il s'accorde des aventures ?

Valentine est très anxieuse et me demande mon avis

La jalousie

Quoique je n'aie pas de boule de cristal, je pense que son ami lui dit la vérité, à savoir qu'il l'aime et qu'il n'a jamais rencontré les femmes « abordées » sur Internet. Chez lui, comme chez beaucoup d'autres hommes, le sexe est au moins partiellement « déconnecté » du cœur. Son ami est comme ces garçons qui, tard le soir, font de longues virées en voiture sur les boulevards où racolent les prostituées, mais sans jamais avoir de rapport avec elles. Pour eux, le sexe est un objet de rigolade, une mine de blagues graveleuses et de plaisanteries grossières. Et le Web n'est qu'un autre moyen de rencontrer des femmes et de les conquérir, même si cela reste virtuel. S'il me faut exprimer un jugement, je dirai que Valentine est trop jalouse, et lui trop infantile.

Il n'est pas certain, cependant, que seuls les hommes soient attirés et piégés par le Net. Ainsi Agnès, 29 ans, est une « internaute » aussi passionnée qu'Henri, son ami. Tous les deux passent beaucoup de temps à *chatter*. Un jour, pourtant, le soupçon gagne Agnès qui se met à penser qu'Henri est allé sur un forum qu'elle connaît bien avec un surnom féminin, qu'il s'est « présenté » à elle sous cette fausse identité, lui demandant de raconter des détails intimes de sa vie sexuelle... Une fois le doute installé, elle a posé des questions pièges et, bizarrement, sa « nouvelle amie » n'a plus donné signe de vie, ce qui a renforcé sa conviction.

Cette curieuse rencontre, qu'elle ait été authentique ou imaginaire, a alarmé Agnès. Se fiant à son instinct, elle a commencé à fouiller dans les affaires d'Henri dès qu'il passait le seuil de la maison, espérant y trouver la confirmation de ses soupçons ou retrouver sa confiance perdue. C'est ainsi qu'elle a découvert qu'il rencontrait régulièrement des femmes plus jeunes sur le Web. Un autre monde, un monde parallèle, dans lequel Agnès a fait irruption. Ils

se sont quittés, entre les crises de larmes et les scènes, alors qu'ils avaient l'intention de se marier. Henri n'a pas trouvé de justifications valables, se contentant de l'accuser d'avoir violé sa vie privée.

Ainsi, Agnès et Valentine ont toutes les deux découvert que leur partenaire s'était façonné une autre identité sur Internet ; et cette révélation, choquante, a débouché sur la fin d'un de ces deux couples. Il arrive aussi que la trahison *via* Internet entraîne d'autres, comme dans le cas de Marthe. Cette femme de 45 ans, mère de deux enfants, s'est rendu compte que son mari avait eu une brève aventure : il a rencontré, par deux fois, une jeune fille connue en *chattant* qui habite dans une ville où il se rend souvent pour son travail. Il lui a demandé pardon, lui a juré que cette histoire ne comptait pas et qu'il ne l'avait pas revue. Mais, pour Marthe, la déception a été grande. À ses yeux, c'est leur rêve d'amour qui a été trahi. Et c'est ainsi que pleine d'amertume, elle a décidé, un soir, de se laisser séduire par un ami commun et de faire l'amour avec lui. Elle l'a fait en partie par représailles et en partie par envie de se sentir de nouveau belle et courtisée. Cette histoire révèle tout à la fois les nouveaux et les anciens comportements amoureux : la « nouveauté » réside dans l'aventure et la recherche d'émotions à travers Internet ; le fond « ancien » est la déception, la colère, la trahison consommée par vengeance. Dans leur cas, le dénouement ne semble pas devoir être heureux. Depuis l'aveu de leurs trahisons réciproques, leur couple est en crise. En effet, le mari de Marthe ne parvient pas à lui pardonner parce que, soutient-il, l'infidélité de sa femme est bien plus grave que la sienne. Et il veut la quitter.

QUAND L'ESPIONNAGE CONJUGAL
DEVIENT HIGH-TECH

J'ai lu, récemment, l'histoire d'une femme, Wendy, qui a démasqué son mari grâce au Web : après onze années de mariage, elle a réussi à avoir la confirmation de ses soupçons⁷. Son mari, dit-elle, est un « cyberpervers » qui appelle régulièrement quatre femmes et couche avec elles *via* Internet. Elle l'a mis à la porte et a entamé une procédure de divorce. Et l'on ne peut pas dire qu'il s'agisse d'un cas exceptionnel. Selon la société de recherche Com-Score Media Metrix, la moitié des personnes qui ont un flirt *via* Internet sont mariées, et deux tiers des avocats américains interrogés par l'American Academy of Matrimonial Lawyers ont déclaré que le Web jouait un rôle important dans les divorces qu'ils ont à régler, soit parce qu'une tierce personne a été rencontrée sur le réseau, soit à cause d'une passion (masculine) effrénée pour les sites pornos.

On peut découvrir une trahison par Internet en suivant son instinct, ses soupçons, ou encore par hasard, ou, enfin, en utilisant les nouveaux gadgets électroniques à la disposition des « cyberjaloux ». L'essor qu'ont pris les liaisons *via* Internet a créé un nouveau marché, celui des appareils de « cyberespionnage ». Il s'agit, en réalité, de produits dérivés des logiciels de protection des enfants. Le leader dans ce domaine est la société Spectorsoft, dont le directeur Doug Fowler affirme qu'il a vendu plus de cent mille exemplaires de ses produits phares, Spector et eBlaster. Une fois installés sur l'ordinateur « incriminé », ces programmes enregistrent – en toute discrétion – tous les messages électroniques reçus et envoyés, copient les carnets d'adresses et mémorisent tous les mots écrits ainsi que la liste des sites Web consultés. En outre, eBlaster

permet de « contrôler » à distance, en temps réel, l'ordinateur du « suspect ». La publicité pour ce logiciel est claire : nous capturons ses courriels et nous vous les transmettons immédiatement !

À cela s'ajoute ensuite la créativité personnelle. Ainsi John La Sage, que sa femme avait quitté pour un autre homme rencontré sur le Web, a créé www.chatcheaters.com, un site destiné aux « victimes de l'infidélité », en réalité, son but est de fournir toute une gamme de trucs et de techniques pour espionner son conjoint.

Citons aussi, parmi les ingénieux, Paul Seider, 42 ans, qui utilisait un système de localisation par satellite (GPS) pour surveiller son ex-amie Connie⁸. Comme toutes les méthodes traditionnelles pouvant permettre de la reconquérir (roses, petits mots doux, messages électroniques) avaient échoué, Paul a décidé de s'en remettre à la technique. Il a dépensé deux mille dollars pour acheter un GPS, un détecteur à poser sur la voiture de Connie et un portable recevant les signaux émis, tout cela afin de savoir à tout moment où se trouvait la femme qu'il aimait. Pour soixante-cinq dollars par mois, le téléphone de Paul sonnait chaque fois que la voiture de Connie démarrait. Lorsqu'elle a décidé de refaire sa vie et a commencé à sortir avec d'autres hommes, les choses se sont accélérées. Un soir, alors qu'elle était au restaurant pour un rendez-vous galant, Paul s'est précipité dans la salle en injuriant le couple pantois. Connie a porté plainte pour violences, ce qui a déclenché une enquête de police au cours de laquelle a été découvert le dispositif caché dans le radiateur de sa voiture. Paul encourt une peine de dix ans de prison si toutes les charges contre lui (effraction, violence, menaces) sont retenues.

Et si Paul a fini au tribunal, en revanche, aux États-Unis, le GPS Vehicle Tracking est désormais couramment

La jalousie

vendu à tous les suspicieux qui veulent se transformer en détectives et nourrir leur paranoïa. De son côté, Spy-Labs propose, sur Internet, de diaboliques portables espions : ils comportent, à l'intérieur, une puce qui permet, sur commande, d'écouter tout ce qui se passe alentour. Un véritable petit bijou à la James Bond !

Bref, la technologie est désormais au service des jaloux obsessionnels. Tel Antoine, 45 ans, qui décide de tendre un piège à son épouse Élise. Convaincu qu'elle a un autre homme dans sa vie, il s'inscrit sur un site Internet d'où il est possible d'envoyer des SMS prédéfinis en indiquant l'heure et le jour de l'envoi. Il choisit le texte suivant : « Tu occupes sans cesse mes pensées, je t'aime chaque jour davantage, dommage que nous ayons si peu de temps à nous » et il fait en sorte qu'Élise reçoive ce message en sa présence. Son raisonnement est le suivant : « Si elle n'a pas d'amant, elle me dira qu'elle a reçu ce message par erreur et me le fera voir ; à l'inverse, si elle a quelqu'un, elle pensera que c'est lui et effacera le message sous un prétexte quelconque. »

Lorsqu'Élise reçoit le message et le lit, bien qu'elle se rende compte qu'il s'agit d'une erreur, elle l'efface afin d'éviter toute discussion, sans en parler à Antoine ; celui-ci se sent alors conforté dans sa conviction que sa femme est infidèle. Et il continue de l'accuser avec scènes et hurlements... D'ailleurs, quand un jaloux s'obstine à chercher la confirmation de ses soupçons, même s'ils sont totalement infondés, il finit presque toujours par l'obtenir. La seule chose qu'on peut leur envier, c'est le temps qu'ils prennent pour cultiver leur jalousie.

CHAPITRE XIII

Soigner la jalousie

La jalousie revêt de multiples formes et, pour les « soigner », il convient d'adopter une approche personnalisée. Dans ce chapitre, j'aimerais vous présenter les différentes solutions thérapeutiques qui s'offrent, tout en rappelant que la base est toujours de faire la distinction entre les jalousies dues à des faits et comportements réels et celles qui sont provoquées par des événements imaginaires ou conditionnées par le passé de celui ou celle qui en souffre.

LE POISON DE L'IMAGINATION

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, dans la plupart des cas, la certitude de la trahison désamorce la jalousie, comme l'avait d'ailleurs déjà pressenti La

La jalousie

Rochefoucauld : « La jalousie se nourrit dans les doutes, et elle devient fureur, ou elle finit, sitôt que l'on passe du doute à la certitude. » En effet, quand l'infidélité est réelle et démontrée (ou avouée), la jalousie perd souvent de son intensité pour céder la place à d'autres sentiments comme la colère, l'anxiété ou la dépression. Elle repose sur des soupçons, des fantasmes, des peurs, au point que de nombreux détectives privés n'hésitent pas à dire que la jalousie de leurs clients diminue lorsque les hypothèses de trahison sont confirmées. Peut-être est-ce pour cette raison qu'une agence d'investigation anglaise dénuée de scrupules, The Honey Trap, recherche des « détectives séduisants ». C'est-à-dire des hommes et des femmes qui, moyennant paiement, approcheront l'infidèle présumé en mettant en avant leur « disponibilité ». Un doux piège, comme l'indique le nom de l'agence...

Il arrive que la trahison imaginaire soit, pour la jalousie, un moteur plus puissant que la véritable trahison. En effet, outre qu'ils rendent leur partenaire jaloux, les séducteurs l'excitent, alors que les personnalités histrioniques (précédemment dites hystériques) font de la séduction et de la jalousie leur pain quotidien. D'ailleurs, la presse *people* ne pourrait vivre en relatant uniquement de grandes histoires d'amour. En fait, sa spécialité réside dans les trahisons, les soupçons, les jalousies... Des photographies « volées », des flashes qui surprennent des couples clandestins ou déclarés tels pour la simple raison qu'ils sont assis à la même table, dans un restaurant : il suffit d'un geste, d'un baiser, d'un rendez-vous, et les journaux s'emballent. Et de Hollywood à Saint-Tropez, rien de tel qu'une belle célibataire pour déchaîner les fantasmes. Depuis qu'elle s'est séparée de Tom Cruise, Nicole Kidman s'est vu attribuer d'innombrables fiancés, dont beaucoup d'hommes qui, comme Jude Law, sont mariés et ont des

enfants. Ainsi, outre qu'ils peuvent se répandre en hypothèses sur le « nouveau » couple, les amateurs de cancons peuvent délirer sur les angoisses de l'épouse trompée... Il leur suffit d'exploiter le filon « même les riches pleurent ».

Revenons-en maintenant aux couples « réels » et aux comportements qui suscitent la jalousie. Car les êtres les plus séduisants ne sont pas les seuls à cause de qui nous puissions nous sentir mal. Il suffit parfois de quelques changements dans le comportement de son partenaire pour faire naître un soupçon et rendre anxieux.

C'est ce qu'a connu Marie, 30 ans, qui traverse, au bout de dix ans, une grosse crise liée à son ami Antoine. Celui-ci est devenu froid et dit qu'il ne sait plus s'il l'aime ; il ne la recherche pas sexuellement, n'a plus de gestes affectueux. Et puis, il y a quelque temps, il a demandé une période de réflexion. Il est ensuite revenu, mais sans grand enthousiasme et sans même un geste gentil pour se rapprocher d'elle, comme un cadeau, un week-end ailleurs... Marie n'est pas seulement jalouse, elle est également préoccupée. Elle se demande ce qui arrive. Et l'avenir l'angoisse : après dix années de concubinage, elle pensait se marier et avoir des enfants. Et là...

Parmi les différentes explications possibles, deux d'entre elles me paraissent plus probables. Antoine pourrait traverser une période d'inquiétude, et d'envie de solitude, pour des raisons personnelles sans rapport avec une autre femme ; ou parce qu'il a trop de travail, ce qui le stresse. En effet, lorsqu'on est déprimé, on n'a plus envie des belles choses de la vie, on sombre dans le pessimisme et on finit par remettre en cause jusqu'à son mariage ou son projet de mariage, désormais vécu comme un poids et une responsabilité insupportables. Antoine ne présente cependant pas d'autres signes de dépression manifeste : il continue de travailler, de sortir avec des amis, et l'on est

La jalousie

donc réduit à imaginer que, bien qu'il le nie, il vit une autre histoire sentimentale ou sexuelle (ce qui est, bien entendu, notre seconde hypothèse). Que faire, alors ?

Inutile de le supplier, ou de le faire avouer. Il faut surtout acquérir une certaine autonomie de pensée et d'action. Et, tout en restant dans les limites de la discrétion, essayer de percer le secret qu'Antoine cache à tout prix. Cela fera du mal à Marie, mais mieux vaut tard que jamais... C'est pourquoi il peut être important qu'elle recueille quelques informations auprès d'amis communs à qui elle peut se fier.

AUTOTHÉRAPIE : LES SOLUTIONS INDIVIDUELLES

Il n'est pas toujours nécessaire de demander de l'aide (à un ami ou un psychologue) pour faire face à sa jalousie. Certaines personnes savent adopter, spontanément, de bonnes solutions, comme si elles trouvaient d'elles-mêmes les « antidotes » à leur jalousie.

Bouger

Partir ailleurs, tout simplement. Je me rappelle un ami golfeur qui, ayant été trompé par sa femme en début de vacances, a changé de programme. Il est parti seul. Direction un grand club de golf où il était connu pour ses qualités de joueur et où il a pu non seulement se changer les idées, mais aussi renforcer son estime de soi. Sa femme, restée seule, a découvert qu'en dehors des relations sexuelles, son amant était plutôt ennuyeux et qu'il n'était certainement pas le compagnon idéal au quotidien.

Bref, il était inutile. Elle l'a quitté et est revenue, en rasant les murs, auprès de son mari.

Et que dire de ce grand amateur de voile qui, lors de ses week-ends de navigation, ne « réussissait » jamais à accoster à Montpellier, peut-être parce qu'il savait qu'un vieil amant de sa femme, qu'il préférerait ne pas rencontrer, y habitait ? Qu'il réagissait spontanément pour le mieux, parce que, mis à part ce black-out « nautique », son rapport de couple fonctionnait. Sa femme et lui étaient mariés depuis vingt ans et ils s'entendaient bien, en dehors de quelques problèmes de jalousie. C'était une femme très séduisante, sans doute parce qu'à l'époque de son adolescence, elle avait fait l'objet de vives critiques de la part sa mère, intelligente mais glaciale, à propos de son côté charnel. Alors, chaque fois qu'elle se sentait négligée, elle recourait à l'arme de la séduction. Et lui, d'ailleurs, était précisément tombé amoureux de cette féminité ostentatoire. De son côté, ce brillant ingénieur, en éternelle compétition avec son frère, avait pensé qu'en épousant cette belle et charmante jeune femme, il marquerait des points. Moyennant quoi, comme son épouse avait un passé sentimental très rempli et qu'elle continuait d'avoir plusieurs prétendants, il choisissait attentivement les ports où accoster en voilier.

Il peut arriver que le changement de lieu ait aussi des causes un peu moins habituelles. Comme dans le cas de Sylvie, une femme jalouse, qui a obligé son mari à vendre leur villa parce que leur voisine s'exposait nue au soleil. Sylvie avait tout essayé pour la convaincre de changer d'habitude, se disputant vivement, au passage, avec le mari de la belle nudiste, qui ne voyait rien de mal dans le comportement de son épouse.

La jalousie

Épouser une femme laide

Il s'agit sans nul doute d'une stratégie inconsciente, mais efficace, que jusqu'ici, j'ai vu adopter essentiellement par des hommes. En effet, il est fréquent qu'un homme épouse une femme qui n'est pas belle, ou tout au moins pas très attirante physiquement, pour éviter les problèmes de jalousie.

Je pense à l'histoire de Guy, âgé de 61 ans, que j'ai revu récemment. Je n'avais pas eu de ses nouvelles depuis trente ans. Il avait toujours eu un « faible » pour les rouses et il en avait fréquenté un grand nombre, ce qui l'avait assez fortement échaudé. Il y avait eu la rousse qui ne résistait pas à la tentation de draguer et qui le faisait tourner en bourrique ; la rousse au henné qui était partie avec son meilleur ami ; la rousse vénitienne aux longs cheveux raides, qui était poursuivie par un ex fort insistant... Bref, j'ai été très étonné quand, trente ans plus tard, j'ai rencontré Guy par hasard dans un restaurant chic. Il m'a présenté à la femme assise à côté de lui, m'expliquant avec un sourire tout à la fois orgueilleux et affectueux qu'ils fêtaient leurs vingt-cinq années de mariage.

Eh bien, la femme en question n'avait pas les cheveux roux (elle était plutôt d'un châtain terne, sans rien d'électrisant), et était tout à fait insignifiante. Elle était gentille, arborant un aimable sourire, mais fade et grassouillette, avec un regard de myope caché par une paire de lunettes démodées et un nez qui aurait fait frémir un chirurgien esthétique. Mais Guy avait l'air heureux : après tant de rouses qui l'avaient trompé et rendu malade de jalousie, il avait trouvé la solution à son problème. En épousant une femme laide mais dévouée, et sûrement pas poursuivie par des rivaux.

*Un vieil antidote :
avoir tout de suite des enfants*

Je suis consulté par une jolie femme de 38 ans, mère de quatre enfants. Le premier, conçu « par accident », a précipité le mariage ; deux ont été voulus et désirés par le couple en toute harmonie ; le dernier, âgé de 3 ans, a été « décidé » pour sauver un mariage en crise. Nous commençons une thérapie de couple, ce qui fait que je rencontre également son mari.

C'est un célèbre metteur en scène, à qui les actrices qu'il rencontre font bien souvent des avances plus ou moins explicites. Des avances qu'il refuse chaque fois, déclarant être un partisan convaincu de la monogamie. Il me fait comprendre que c'est lui qui a « blindé » sa femme à la maison avec les quatre enfants pour qu'elle évite les « tentations ». Il ne veut pas, m'explique-t-il, qu'elle devienne « comme certaines femmes faciles ». Bref, chez lui, enfants et jalousie vont de pair.

Dans ce couple, c'est l'épouse qui se sent mal, non parce qu'elle a un autre homme, mais parce qu'elle voudrait avoir plus d'espace personnel et se remettre à travailler. Se trouvant bloquée par ses enfants, elle pense que la vie de son mari est plus belle que la sienne, et c'est de cela qu'elle est jalouse, et non d'autres femmes. Elle est jalouse du temps dont il dispose, de la liberté avec laquelle il gère ses journées. Et cela dure depuis qu'elle a compris que c'était lui qui « écrivait » les règles de leur mariage. Il est metteur en scène non seulement au studio, mais aussi dans leur maison.

Avec le temps, l'antidote « naturel », découvert par cet homme, a donc cessé de marcher. Non seulement, les solutions individuelles, si elles peuvent être bien trouvées, ne

La jalousie

sont pas « reproductibles », car elles sont étroitement liées, pour chaque personne, à sa personnalité et au conditionnement du passé, mais leurs effets ne sont pas toujours durables, et il faut alors préférer à l'autothérapie les thérapies classiques qui ont fait leurs preuves.

LES TROIS PHASES DE L'APPROCHE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE

Après avoir été « mordu » par la jalousie, il est essentiel de laisser passer du temps, parce que seul le temps permet aux pensées de prendre la place des émotions. Cela dit, les trois phases de l'approche cognitivo-comportementale¹ peuvent avoir leur utilité.

Phase I : admettre sa jalousie

Silvio, l'aristocrate décrit par Alberto Moravia dans *L'Amour conjugal*², a un barbier qui vient quotidiennement chez lui. Un jour, sa femme Leda lui dit que cet homme, qui est aussi son coiffeur, l'a effleurée de façon équivoque. Silvio est irrité, mais la jalousie ne lui semble pas convenir à un homme de son rang. En outre, il ne veut pas renoncer à la facilité d'avoir un barbier venant à domicile. Aussi n'intervient-il pas. Mais quelques semaines plus tard, il découvre que le barbier est devenu l'amant de sa femme.

Phase II : avouer sa jalousie

Exprimer sa jalousie, sans la réprimer, est un acte libérateur et, dans le même temps, un message lancé à son partenaire. Parce que s'il est amoureux et prévenant, il se rendra compte que son comportement est perturbateur, qu'il fait souffrir, et il y mettra fin. En revanche, s'il est distant, sur le plan émotionnel, il continuera comme si de rien n'était. La révélation de sa jalousie est donc un test pour l'authenticité du rapport de couple.

Phase III : réfléchir sur sa jalousie

C'est ce que je vous invite à faire dans ce livre, en vous demandant si votre jalousie est liée à un événement donné ou à une personne particulière, ou si vous êtes jaloux de caractère. Dans le premier cas, analysez bien votre lien : y a-t-il quelque chose qui ne va pas dans votre couple, ou est-ce votre partenaire qui veut vous rendre jaloux ? Dans le second, réfléchissez aux causes psychologiques de votre jalousie (cf. chapitre XI).

Si vous êtes « coupable » de jalousie et que votre couple est important pour vous, excusez-vous mais n'essayez pas de vous justifier (je parle, bien entendu, d'une jalousie acceptable, qui ne débouche jamais sur des actes de violence). En effet, selon certains sociopsychologues³, les justifications seraient surévaluées par celui qui les donne, alors que celui qui les reçoit a tendance à les sous-évaluer. Je me souviens ainsi d'une patiente mariée qui avait trompé son mari en vacances. Ayant été découverte, elle lui a dit, pour se justifier, que « de toute façon », son amant avait toujours éjaculé hors d'elle. Bien entendu,

La jalousie

son mari n'a pas vu dans ce détail une circonstance atténuante.

L'APPROCHE RELATIONNELLE : LE POIDS DE LA CONFIANCE DANS LES AUTRES

Dans certains cas, la jalousie fait partie des mécanismes qui tiennent le couple uni. Il existe même des thérapies systémiques qui la « conseillent » : par cette injonction paradoxale, elles la révèlent au grand jour, la font sortir de l'ombre et de l'inconscient.

Je repense à Patricia, âgée de 35 ans, qui poursuivait son mari en lui répétant la phrase fatidique : « Dis-moi la vérité ! » Combien de personnes ont ainsi ruiné une relation avec la sincérité ! La vérité à outrance peut tuer un amour, alors que certains mensonges stratégiques (non idéologiques) peuvent faire davantage de bien qu'une vérité que l'on jette à la figure de l'autre comme une tasse d'eau bouillante. Le mari de Patricia, Jérôme, avait expérimenté dans le passé des « perversions soft », c'est-à-dire des perversions non maléfiques, qui ne rendent pas esclave⁴. Dans son cas, il avait couché à trois avec un couple connu en vacances. Patricia l'avait découvert et l'avait mal pris...

Le problème est que cela fait douze ans qu'ils ne cessent de se disputer et d'en discuter. Pour Patricia, la confiance est liée à la vérité qui, pour elle, est une valeur incontournable. Et donc, au lieu de souligner les éléments positifs de leur rapport (comme le fait d'être ensemble depuis si longtemps), ils continuent à se quereller à cause de sa jalousie. Au point que, ne réussissant ni à le quitter ni à lui accorder sa confiance, Patricia a commencé à avoir des crises de panique. Ils ne se sont pas séparés,

mais n'ont pas eu d'enfants, peut-être parce que la vérité n'était pas assez « vraie » pour elle. Sa jalousie possessive s'est insinuée dans toute leur vie de couple, fort heureusement compensée – si l'on peut dire – par le manque d'assurance de son mari. Ce couple a donc poursuivi sa route, mais sans grand bonheur.

Quelle est donc l'importance de la confiance dans la jalousie ? Elle est très grande, puisque le manque de confiance est l'ennemi numéro un. Curieusement, le mot « confiance » a tendance à tomber en désuétude. En effet, il a perdu son sens étymologique, car être fiable, c'est être crédible, et avoir confiance, c'est croire en quelqu'un ou quelque chose. De nos jours, les rapports d'amitié ou de travail sont trop « centrés » sur la conquête – plutôt que sur la concession – de la confiance.

Nul doute que les facteurs qui influencent la décision d'accorder sa confiance et à assumer les risques qui en découlent sont nombreux : l'intuition, le degré de méfiance, les expériences antérieures (avec d'autres, ou avec la personne en question). Mais c'est surtout la perte de la confiance en soi qui est susceptible de provoquer des altérations du comportement affectif. Un excès de suspicion et de méfiance à l'égard des autres peut entraîner le développement d'un noyau paranoïaque, ou provoquer de graves formes de dépression ; à l'inverse, un excès de confiance en soi peut déboucher sur la crédulité, ou se muer en présomption et en arrogance. À l'origine de cette attitude, on trouve la « confiance de base » (dite *basic trust* par les psychologues) qui se développe à partir de la possibilité donnée à l'enfant de connaître un sentiment de sécurité et de dépendance vis-à-vis de sa famille, sentiment qui sera supplanté par une « dépendance mûre » de son partenaire une fois qu'un certain degré d'émancipation de la famille aura été atteint.

La jalousie

Ainsi Antoinette, 28 ans, qui a été exploitée par une amie cherchant à conquérir un homme, a fini par annoncer à celle-ci qu'elle ne veut plus la voir. Elle n'en a apparemment pas souffert, mais ce conflit de la jalousie l'a fait plonger dans une période de dépression. Et avec le temps, elle s'est retrouvée vraiment seule : elle ne répondait plus au téléphone et refusait toutes les invitations, au point que ses amies ont cessé de la solliciter. Depuis qu'elle a remis en cause cette vision d'elle-même – le fait, donc, d'être une « déprimée par jalousie » –, elle a décidé de changer. Elle a organisé une fête pour son anniversaire et, à cette occasion, a rappelé ses amies, non seulement pour qu'elles viennent à la fête, mais aussi pour leur demander de l'aider à la préparer. Et toutes ont répondu avec enthousiasme. Car c'était elle qui, inconsciemment, avait adopté une modalité d'« évitement » afin de ne pas se retrouver en situation de devoir affronter un nouveau deuil. Dans les rapports d'amitié comme les relations sentimentales, il est essentiel d'accepter de croire en l'Autre, si l'on ne veut pas être confiné dans l'antichambre de l'intimité. Mais force est de constater que beaucoup de gens croient davantage en la jalousie qu'en l'Autre.

LA VOIE DE LA PSYCHANALYSE : LES BESOINS CACHÉS

Beaucoup de livres à orientation psychanalytique et de nombreuses publications consacrées à la jalousie⁵ font de ce sentiment le fil d'Ariane de certaines thérapies, et il est vrai qu'au fond la jalousie est présente dans tous les traitements psychanalytiques et qu'elle se retrouve dans le transfert. Comme tous les sentiments de base de l'être

humain, elle naît dans notre passé, où se trouve peut-être la clé de bien des jalousies actuelles.

Je me souviens du rêve d'un de mes patients, un mari jaloux et peu sûr de lui : il jouait au foot et manquait un tir au but ; à ce moment, un autre joueur arrivait, prenait le ballon, et marquait. Un rêve révélateur. En effet, son parcours thérapeutique était centré sur son estime de soi virile et sur son rapport problématique avec son frère au cours de son enfance et de son adolescence. Aujourd'hui, cet homme n'est plus jaloux, mais sa vie est malheureusement moins enthousiasmante, parce que son désir a lui aussi diminué. Ce n'est pas le fait du hasard. Nombreux sont les hommes qui ne sont pas tant amoureux d'une femme que tentés par le plaisir de la conquérir, de l'avoir à eux, et peut-être de l'enlever à un autre. Il s'agit de personnes immatures qui, hélas, au lieu de demander de l'aide, « organisent » la réalité afin que leurs besoins soient satisfaits. Or derrière la jalousie se cachent quelques-uns de ces besoins. Voyons ce qu'ils sont et comment l'approche psychanalytique peut aider à les satisfaire.

Apprendre à réaliser de bonnes séparations

Pierre, qui a 50 ans, vient de découvrir que sa nouvelle compagne a une histoire parallèle. Blessé, il décide de la quitter, et me demande comment il faut s'y prendre pour faire de bonnes rencontres. Ce n'est pas la première fois que cette question m'est posée, et ma réponse est toujours la même : « Il faut apprendre à réaliser de bonnes séparations. »

Avec Pierre, une thérapie en deux temps a été adoptée : d'abord, l'aider à se libérer de ce lien qui lui « vampirisait » le cœur et le portefeuille ; ensuite, l'aider à abandonner son rôle de perdant sentimental. Ce cadre

La jalousie

apprécié au sein d'une multinationale avait, en effet, été quitté, il y a quinze ans, par son épouse, puis par deux autres femmes. C'était donc la quatrième compagne qui lui brisait le cœur. Or, en dépit de son autre liaison, elle avait beaucoup insisté auprès de Pierre pour que le compte en banque soit mis à leurs deux noms. Je lui ai fait voir le côté intéressé de cette femme qui, tout en ayant un autre homme, voulait, grâce à lui, assurer sa sécurité financière.

Malgré sa déception et sa décision de la quitter, Pierre a longtemps hésité. Il lui a fallu six mois pour parvenir à lui dire adieu. Parce qu'à son âge il avait peur de rester seul, mais aussi parce qu'il avait un noyau masochiste, lié à son histoire familiale. Même s'ils se disputaient beaucoup, ses parents étaient complices et alliés et, en tant que fils, il était resté le numéro trois du triangle œdipien, incapable de faire face au couple parental. À 50 ans, Pierre n'est pas seulement un perdant ; il est aussi et encore l'enfant qui se sent négligé par ses parents et qui cherche en permanence des attentions et de l'affection. Il fait maintenant une psychanalyse traditionnelle dans laquelle ses pensées jalouses sont utilisées comme tremplin pour le faire devenir adulte et pour qu'il laisse définitivement derrière lui son rôle d'« enfant jaloux », comme le lui répétait son père.

D'ailleurs, la séparation est un facteur indispensable à toute croissance individuelle, dès le début de la vie : le nouveau-né sort du ventre maternel, puis se détache du sein, et enfin s'éloigne des adultes lorsqu'il commence à dire « non ». Et Pierre a encore une séparation à effectuer, afin de vaincre son Œdipe.

Comment caractériser les bonnes séparations ? Ce sont celles qui s'inscrivent dans un univers dynamique, sans ruptures ni immobilisme. Ainsi, la douleur d'une stérilité physique peut déboucher sur une fertilité

psychique et donc sur une grande créativité dans d'autres secteurs de la vie. Et pour revenir au domaine strictement sentimental, on peut appliquer à la jalousie le dicton selon lequel « on peut perdre une bataille, mais gagner la guerre ». Le plus souvent, nous avons tendance à associer les séparations à l'échec et à la souffrance alors qu'en réalité elles sont présentes à toutes les époques de notre vie.

Si, dans de nombreux cas, dire adieu signifie renaître, il faut aussi apprendre à faire le deuil d'une situation qui paraissait acquise, et accepter l'angoisse de se trouver dans un « entre-deux ». Surtout, il importe d'apprendre deux stratégies psychologiques : d'une part, savoir subir, ou plutôt accepter et, d'autre part, ne pas vouloir tout dominer et contrôler. De toute façon, mieux vaut provoquer la rupture plutôt que la jalousie, même si beaucoup de gens ont peur de leur agressivité et confondent l'agressivité destructrice avec la juste hargne qui est nécessaire pour se séparer.

C'est ce dont témoigne l'histoire de Michèle, 30 ans. Elle vient de rompre, en fanfare, une longue période de fiançailles : la maison était déjà achetée (et aménagée), les faire-part étaient imprimés, et la liste des invités au mariage était prête. Et c'est justement en voyant son nom, sur le faire-part, à côté de celui de son futur mari, que Michèle a compris que celui qu'elle allait épouser n'était pas l'homme qui lui convenait. « Tout à coup, dit-elle, j'ai eu un éclair, un moment de lucidité : j'ai compris que nous n'étions arrivés à la veille de notre mariage que parce que je l'avais voulu... J'avais investi tellement d'énergie dans notre couple qu'il ne m'en restait plus... Mais j'ai aussi vu, dans un flash, ce que serait ma vie à ses côtés. Un vrai calvaire. Depuis des années, déjà, c'est lui qui décidait tout : ce que nous allions faire le dimanche, où nous irions

La jalousie

en vacances. Et ce qui m'intéressait, moi, comme le cinéma et la musique, c'était idiot, alors que le foot et la moto étaient des occupations importantes. » C'est ainsi que le cœur de Michèle a déclaré forfait.

En réalité, il n'est pas vrai qu'elle se soit dit tout cela d'un seul coup, comme elle le croit. Il lui a fallu des années pour « élaborer » cette séparation, parce que, pour elle, séparation voulait dire perte. Pour Michèle, le processus de « défusion » a donc été très lent. Quand on est amoureux, on fusionne avec son partenaire, au point que nos sentiments et l'objet d'amour ne font plus qu'un. Mais si la relation ne fonctionne pas, il faut faire le « mouvement » contraire et « récupérer » les sentiments projetés sur l'autre. Sinon, il se produit ce qu'a vécu Michèle : elle est restée avec son fiancé par inertie, en dépit d'un sentiment de malaise. Elle l'a fait pour ne pas « perdre » ses sentiments, pour ne pas se dire qu'elle avait gaspillé l'énergie, les espoirs et l'amour qu'elle avait placés en lui. Elle n'avait pas peur de rester seule, elle avait peur du vide.

Ne pas avoir peur de la dépendance amoureuse

D'autres personnes craignent la jalousie parce qu'elle les prive d'indépendance sentimentale et mentale. Elles ont peur de perdre leur autonomie, qu'elles voient comme une caractéristique de l'existence d'adulte. Je me rappelle un homme politique très connu qui m'affirmait avec fierté ne jamais être tombé amoureux. Il avait une conception plutôt négative de l'amour, parce qu'il avait assisté à la dégringolade de la carrière d'un collègue à cause de sa femme, qui en avait fait un homme jaloux et peu sûr de lui. Lui, avec les femmes, il se contentait d'avoir des relations sexuelles, vu qu'il était amoureux du pouvoir.

Soigner la jalousie

Renforcer son estime de soi

Enfin, beaucoup de jaloux manquent d'assurance et pour eux, il s'agira principalement de traiter leur estime de soi. Comme Brigitte, qui n'a que 31 ans mais qui, quand elle pense à son âge, est prise de panique, surtout lorsqu'elle se compare à certaines filles de 20 ans si séductrices et si sûres avec les hommes. C'est le « syndrome de la bimbo » : elle est jalouse des jeunes filles légères et un peu superficielles, au ventre constamment découvert, en été comme en hiver, très centrées sur leur nombril et sur l'admiration des hommes. En les regardant, Brigitte s'est convaincue que, pour elle, le bonheur du couple restera un mirage. En réalité, elle est gracieuse et a beaucoup de qualités intérieures, mais elle a grandi au sein d'une famille machiste, avec deux frères ayant une forte personnalité, dans un milieu où l'on pensait que si une femme n'était pas capable de séduire un homme et de se faire épouser, elle ne valait rien. Sa mère, en particulier, était une femme à l'ancienne, qui appliquait ces critères à l'évaluation de sa fille. Même si aujourd'hui, le rôle de la femme n'est plus lié à l'homme qui la choisit⁶, dans l'inconscient de Brigitte, ce principe continue d'agir, activant sa jalousie vis-à-vis des femmes plus jeunes. Si elle prend de l'assurance et croit davantage en ses capacités de séduction, elle pourra alors être capable d'aimer et de se faire aimer.

Pour conclure...

Au terme de ce voyage au cœur de la jalousie, quelles conclusions pouvons-nous tirer ? D'abord que la jalousie, parce qu'elle est niée, est source d'embarras et de culpabilité, mais aussi que les perdants ne sont pas les seuls à être jaloux. J'ai été très frappé, en effet, par une déclaration de Jeanne Moreau¹, cette icône du cinéma français d'une beauté et d'un charme incroyables, qui a déclaré que la jalousie était une douleur « extraordinaire » de l'amour. Et les jeux de ce sentiment sont bien souvent croisés. Ainsi, le grand poète russe Vladimir Maïakovski² faisait-il l'objet de la jalousie du petit bossu Nikita et de sa sœur Liouda, mais lui-même était jaloux de son rival Sergeï Esenine.

La jalousie n'est donc pas seulement liée à une faible estime de soi, et il semble bien d'ailleurs, si on en croit certains sociopsychologues³, que les passions de base

La jalousie

comme l'envie, l'ambition et la jalousie puissent échapper non seulement au contrôle individuel, mais à notre culture. Alors, pourquoi sommes-nous jaloux ? Après avoir analysé les opinions, les études et les recherches des plus grands experts, je dois avouer ne pas avoir trouvé de réponse satisfaisante. Je suis d'avis que la jalousie est issue de la partie la plus archaïque de notre cerveau. Nous l'avons « héritée » de nos ancêtres, puis nous l'avons civilisée. Mais, de temps en temps, la jalousie primitive resurgit, avec son cortège de honte, de peur et de colère. Apparemment, à en juger par la souffrance qu'elle provoque chez mes patients ou par les faits divers qu'elle nourrit dans les journaux, l'éducation sentimentale de beaucoup reste à faire, et il faut encore civiliser bien davantage ce sentiment pour que, de paranoïaque, il devienne aphrodisiaque et qu'on ne puisse plus, comme Cioran, dire : « Dans la recherche du tourment, dans l'acharnement à souffrir, seul le jaloux peut rivaliser avec le martyr⁴. »

Test de jalousie

(établi par D. Luparelli, psychologue)

Vous bouillez intérieurement si votre partenaire regarde quelqu'un d'autre dans la rue ou se fie trop aux conseils qu'on lui donne au restaurant ? Ou bien êtes-vous confiant et prêt à accorder de l'autonomie aux autres, si l'on vous en laisse autant en contrepartie. Pour le savoir, répondez d'abord aux questions ci-dessous, puis consultez le tableau de points de la page 256 et lisez, le profil qui correspond au total de points que vous avez obtenus.

- 1) Vous diriez que votre façon d'aimer est :
 - a) rationnelle
 - b) possessive
 - c) fantaisiste
- 2) Vous découvrez que votre partenaire a acheté un livre ou une cassette érotique. Cela :
 - a) vous préoccupe
 - b) éveille votre curiosité
 - c) vous met en colère

La jalousie

3) « Comme jaloux, je souffre quatre fois : parce que je suis jaloux, parce que je crains que ma jalousie blesse l'autre, parce que je me laisse assujettir à une banalité : je souffre d'être exclu, d'être agressif, d'être fou et d'être commun. » C'est ainsi que Roland Barthes termine son article « Jalousie » dans ses *Fragments d'un discours amoureux*. Pour votre part, ce qui vous ferait souffrir le plus, c'est d'être :

- a) comme les autres
- b) agressif
- c) exclu

4) À peine amoureux, vous passez davantage de temps à :

- a) parler du présent
- b) raconter votre passé
- c) imaginer l'avenir

5) Vous aimeriez revoir :

- a) Demi Moore dans *Proposition indécente*
- b) Meg Ryan dans *Quand Harry rencontre Sally*
- c) Glenn Close dans *Liaison fatale*

6) Votre partenaire déclare vous avoir trompé(e). Vous :

- a) le/la quittez
- b) lui pardonnez
- c) le/la trompez

7) Un ami vous demande de lui prêter un livre auquel vous tenez beaucoup. Vous :

- a) lui dites qu'il vous sert et que vous ne pouvez pas le lui prêter
- b) lui en offrez un exemplaire
- c) le lui prêtez

8) Que pensez-vous de la vérité en amour :

- a) qu'il faut toujours la dire, en toutes circonstances
- b) que quelques petits secrets font du bien
- c) que cela dépend du partenaire

Test de jalousie

9) Parmi ces amours légendaires, lequel vous fascine le plus ? Celui de :

- a) Grace Kelly et du prince Rainier
- b) Marilyn Monroe et John F. Kennedy
- c) Ulysse et Pénélope

10) Il vous est arrivé, « aveuglé » par la jalousie, de :

- a) casser quelque chose
- b) déchirer une photo
- c) déchirer un vêtement

11) ... et de devoir réfréner votre envie de :

- a) partir
- b) vous faire du mal
- c) lui faire du mal

12) Lors d'une fête, votre partenaire se fait draguer :

- a) cela vous flatte
- b) vous êtes irrité(e) par le culot de celui qui le/la drague
- c) vous êtes irrité(e) qu'il/elle se laisse faire

13) « Durant tout le voyage la nostalgie ne m'a jamais quitté / je ne dis pas qu'elle était comme mon ombre / même dans l'obscurité elle était à mes côtés... » Quelques vers de Nazim Hikmet pour vous demander : de quoi avez-vous la nostalgie lorsque vous êtes en voyage ?

- a) de votre maison
- b) de vos habitudes
- c) de vos amis

14) En général, l'attente en amour :

- a) vous rend inquiet(e)
- b) vous irrite
- c) vous excite

15) Enfant, vous étiez plus jaloux/jalouse :

- a) de vos parents
- b) de vos amis
- c) de vos jouets

La jalousie

16) Au fond d'un tiroir, vous trouvez la photo d'un(e) de ses ex. Vous vous dites :

- a) qu'il/elle s'y intéresse peut-être encore
- b) que c'est un souvenir légitime
- c) qu'il/elle ne se rappelle sans doute pas son existence

17) Selon vous, la trahison :

- a) peut arriver, il suffit qu'elle reste secrète
- b) tue l'amour
- c) peut apporter une énergie nouvelle à la relation de couple

18) Vous regardez un film à la télé. Votre partenaire reçoit un coup de téléphone et va parler dans une autre pièce. Vous vous dites :

- a) qu'il/elle ne veut pas vous déranger
- b) que c'est un coup de fil professionnel
- c) que c'est bizarre et vous trouvez un prétexte quelconque pour le/la rejoindre

19) Votre partenaire vous avoue qu'il/elle traverse une période de crise et qu'il/elle n'est plus très sûr(e) de vous aimer. Vous :

- a) essayez d'enquêter auprès de vos amis les plus proches
- b) lui proposez un week-end romantique
- c) pensez qu'il vaut mieux le/la laisser seul(e) et partez faire un petit voyage

20) Dans une page de son journal, l'écrivain Cesare Pavese écrivait, en décembre 1937 : « Celui qui n'est pas jaloux des petites culottes de sa belle n'est pas amoureux. » Selon vous, cette phrase est :

- a) encore actuelle
- b) dépassée
- c) romantique et sensuelle

21) Pour vous, la jalousie est :

- a) de la passion
- b) la peur d'être quitté
- c) de la colère

Test de jalousie

- 22) Votre partenaire vous appelle du nom d'un(e) ex :
- a) vous vous moquez de lui/d'elle
 - b) vous faites semblant de ne pas avoir entendu
 - c) vous faites une scène
- 23) Ce qui vous plaît le plus dans le film *Pretty Woman*, c'est :
- a) le conte de fées
 - b) sa hargne à elle
 - c) son anticonformisme à lui
- 24) Pour vous, l'élément le plus important pour la solidité d'un couple devrait être :
- a) la complicité
 - b) l'égalité
 - c) l'exclusivité
- 25) Vous trouvez plus reposant :
- a) de caresser un chien
 - b) de regarder un chat qui joue
 - c) d'observer des poissons multicolores dans un aquarium
- 26) L'amour et la jalousie. Vous pensez que :
- a) s'il y a l'un, il y a l'autre
 - b) l'on peut aimer sans être jaloux
 - c) la jalousie est une caractéristique des grandes amours
- 27) Face à un couple dont un des partenaires est bien plus jeune que l'autre, vous pensez plus spontanément :
- a) que c'est une relation déséquilibrée
 - b) que c'est un amour intéressé
 - c) que l'amour peut surmonter toutes les différences
- 28) La fréquence des rapports sexuels avec votre partenaire diminue sensiblement. Vous vous dites :
- a) que c'est la qualité qui compte
 - b) qu'il/elle ne vous désire plus
 - c) que ce n'est qu'un moment de fatigue

La jalousie

29) « En amour, le vainqueur est celui qui fuit. »
Selon vous, cette affirmation :

- a) est juste
- b) ne peut être généralisée
- c) est fausse

30) Vous vous apercevez qu'il/elle se connecte régulièrement à une *chat line* :

- a) Vous lui offrez une webcam
- b) vous vous inventez un surnom et chattez avec lui/elle
- c) vous portez l'ordinateur à réparer sous un prétexte quelconque et étudiez ses réactions.

Tableau de points

Question	Réponse a	Réponse b	Réponse c
1	1	5	3
2	3	1	5
3	1	3	5
4	1	5	3
5	3	1	5
6	5	1	3
7	5	3	1
8	5	3	1
9	3	1	5
10	1	3	5
11	1	5	3
12	1	3	5
13	5	1	3
14	5	3	1
15	3	1	5
16	5	3	1

Test de jalousie

17	1	5	3
18	1	3	5
19	5	3	1
20	5	1	3
21	3	5	1
22	1	3	5
23	5	3	1
24	3	1	5
25	3	1	5
26	3	1	5
27	3	5	1
28	1	5	3
29	3	1	5
30	1	3	5

Jusqu'à 59 points
RATIONNEL(LE) – ASSURÉ(E)

La jalousie ne fait pas partie de votre vocabulaire. Vous la voyez presque comme un défaut, un anachronisme. Vous ne parvenez pas à la comprendre et il vous est insupportable de vous en sentir l'objet. Vous construisez vos relations avant tout en rationalisant et en agissant. Vous évaluez, observez, cherchez à comprendre et être plus porté(e) à justifier qu'à punir. Sûr(e) de vous, dans le rapport de couple, vous avez tendance à faire des choix décidés, pratiques et mûrement pesés. Mais l'absence de jalousie peut vous faire paraître froid(e), incapable de vous mettre totalement en jeu et peu intéressé(e) à votre partenaire, qui risque de se sentir négligé(e), banalisé(e) ou peu aimé. L'absence de jalousie en amour est parfois interprétée comme une certaine crainte de se laisser aller.

La jalousie

De 60 à 84 points
CONFIANT(E)

Pour vous, la vie de couple est une danse, l'amour la musique qui en harmonise les mouvements, et un soupçon de jalousie le rythme. Sûr(e) de vous, équilibré(e), vous gérez bien vos émotions. Vous avez le courage de vous fier à vos sentiments et n'éprouvez pas le besoin de mettre à l'épreuve et de vérifier. Vous connaissez assez bien vos limites et vos ressources. Disponible et ouvert(e), vous ne permettez à personne d'abuser de vous ou de vous ignorer. La jalousie, sporadique et dosée, vous apporte une agréable touche d'humanité. Elle peut être un indice que quelque chose ne va pas, ou un aphrodisiaque, un piment en plus. La jalousie est un démon tenace, mais, sans elle, le monde serait en noir et blanc : certes, il tournerait, mais il serait ennuyeux.

De 85 à 109 points
JALOUX/JALOUSE

Vous avez tendance à être très jaloux/jalouse, surtout, mais pas seulement, au sein de votre rapport de couple. Ne pas savoir et ne pas comprendre sont, pour vous, des situations insoutenables. Votre tendance à vous contrôler et à contrôler votre partenaire peut vous empêcher de vivre vos émotions en liberté et votre couple de se développer sur le plan émotionnel et sentimental. La recherche d'assurance et de confirmations peut se traduire par une tentative pour être omniprésent et le principal – voire l'unique – interlocuteur important et significatif. Paradoxalement, cette tentative augmente le sentiment d'insécurité et d'instabilité typique des grands jaloux, ce qui déclenche bien souvent un cercle vicieux. Le risque encouru est qu'en contraignant l'autre à la fidélité on creuse les fondements de l'infidélité.

Test de jalousie

Plus de 110 points TRÈS JALOUX/TRÈS JALOUSE

Pour vous, la jalousie va de pair tant avec les objets qu'avec les personnes. Suspicieux/suspicieuse, vous avez besoin de vérifier, de sonder, de surveiller, de contrôler. Vous tolérez difficilement les éléments qui pourraient modifier le *statu quo*. L'autre est votre source de souffrance et, dans le même temps, vous êtes son bourreau : il n'existe pas, si ce n'est dans sa relation avec vous. Vous voyez l'amour comme une situation précaire qu'il faut protéger sous une cloche de verre. Vous ne croyez pas en celui de l'autre et avez sans doute aussi quelques doutes quant à la valeur du vôtre. La jalousie peut devenir une pensée qui envahit votre esprit en ne laissant plus de place à d'autres. Un style de vie. Plus vous imposez de règles, moins il y aura de gens à les suivre. Et plus vous posséderez d'objets, moins vous vous sentirez sûr(e).

À titre de comparaison : Nous avons soumis ce test sur la jalousie, présenté sur le site www.wilypasini.it, à un échantillon de 517 sujets : 72 % de l'échantillon étaient constitués de femmes d'un âge moyen de 31 ans, et 28 % d'hommes d'un âge moyen de 32 ans. Le résultat moyen obtenu a été de 89,3 points (les deux sexes confondus). Les hommes seuls (146) ont obtenu un total moyen de 86,88 points alors que les femmes (371), ont obtenu, en moyenne, 90,38 points, ce qui montre qu'elles sont légèrement plus jalouses que les hommes

Seulement 3 % des personnes interrogées ont obtenu un total moyen supérieur à 109, révélant un profil « pathologique ». Enfin, 3 % des sondés ont obtenu une moyenne de 45,44 points, faisant preuve d'une attitude rationnelle et pleine d'assurance.

Notes et références bibliographiques

Introduction

1. *Cosmopolitan*, juillet 2000.
2. *Il Messaggero*, 23 décembre 2002.
3. Sondage de R. Mannheimer, cité lors de l'émission de télévision « Porta a porta » du 27 février 2003.
4. I Forum di Atlantide (<http://comatlantide.virgilio.it/coma/cgi-bin/bacheche/Bosoma/list>).
5. L. Jyl, *Les Jalouses et les jaloux*, Paris, Le Rocher, 1999.

CHAPITRE I

L'aube de la jalousie

1. A. Carotenuto, *Corriere della salute*, 16 février 2003.
2. R. Simone, in *D la Repubblica delle Donne*.
3. P. Schellenbaum, *The Wound of the unloved : Releasing the life energy*, Longmead, Great Britain, Elements Books Ltd, 1991.
4. bell hooks, *All about love : New visions*, First Perennial Edition, 2001.
5. Tanguy, É. Chatiliez, France, 2001.
6. S. Rapetti, *Femina*, 2002.
7. D. Lachaud, *Jalousies*, Paris, Denoël, 1998.

La jalousie

8. V. Rounding, Bloomsbury, 2003.
9. F. de Singly, *Libres ensemble*, Paris, Nathan, 2000

CHAPITRE II

Origines biologiques et culturelles

1. D. Marazziti, *La Natura dell'amore*, Milan, Rizzoli, 2002.
2. N. Salvalaggio, *Oggi*, 12, 19 mars 2003.
3. V. Volterra, conférence de la Società Italiana di Psicopatologia, Rome, 2 mars 2003.
4. D. Geary, *Human Nature*, 12, 4, 2001, p. 199-320.
5. P. Van Sommers, *Jealousy*, Penguin, 1998.
6. D.M. Buss, *Les Stratégies de l'amour*, Paris, InterÉditions, 1997.
7. R. Cramer, *Current Psychology*, 20, 4, 2001, p. 327-336.
8. R. Pietrzak, « Sex differences in human jealousy », *Evolution and Human Behavior*, 23, 2, 2002, p. 83-94.
9. T. P. Garcia Leiva, L. Gomez Jacinto et J. Canto Ortiz, « Reaccion de celo ante una infidelidad : Diferencias entre hombres y mujeres y características del rival », *Psicothema*, 13, 4, 2001, p. 611-616.
10. C. Harris et N. Christenfeld, « Sexual and romantic jealousy in heterosexual and homosexual adults », *Psychological Science*, 13, 1, 2002, p. 7-12.
11. V. D'Urso, *op. cit.*
12. *La Repubblica*, 14 octobre 2002.
13. C. André et F. Lelord, *La Force des émotions*, Paris, Odile Jacob, 2001.
14. D. Geary, « Sexual jealousy as facultative trait : evidence from the pattern of sex differences in adult from China and the United States », *Ethology and Sociobiology*, 1995, 16, p. 355-383.
15. M. Daly, M. Wilson et S. Wheworst, « Male sexual jealousy », *Ethology and Sociobiology*, 3, 1992, p. 1-27.
16. Malèna, G. Tornatore, Italie, 2000.
17. J. K. Campbell, *Honor, Family, and Patronage*, Oxford, Clarendon Press, 1964.
18. W. Pasini, *Être sûr de soi*, Paris, Odile Jacob, 2002.
19. W. Pasini, *Les Nouveaux Comportements sexuels*, Paris, Odile Jacob, 2003.

CHAPITRE III

La jalousie au féminin

1. D.M. Buss, *op. cit.*
2. P. Salovey (sous la dir. de), *The Psychology of Jealousy and Envy*, New York, Guilford Press, 1991.
3. C. Harris et N. Christenfeld, *op. cit.*
4. C. André et F. Lelord, *op. cit.*

Notes et références bibliographiques

5. W. Pasini, *Nourriture et amour*, Paris, Payot, 1998.
6. H. Lerner, *La Danse de la colère*, Paris, First, 1990.
7. L. Laurenzi, *op. cit.*
8. *Le Club des Ex*, H. Wilson, États-Unis, 1996.
9. *Gazzetta di Mantova*, 6 février 2003.
10. *Il Giorno*, 15 mai 2003.
11. *La Repubblica*, 27 août 2003.

CHAPITRE IV Identités ambiguës

1. Sondage Klaus Davi, 2002.
2. *Ma femme est une actrice*, Y. Attal, France, 2001.
3. *Embrassez qui vous voudrez*, M. Blanc, France, 2003.
4. M. Füst, *L'Histoire de ma femme*, Paris, Gallimard, 1994.
5. P. Roth, *The Dying animal*, New York, Vintage Books, 2002.
6. *Grazia*, 38, 23 novembre 2003.
7. *Scènes de la vie conjugale*, I. Bergman, 1974, Suède.
8. P. Mollon, *Shame and Jealousy. The Hidden Turmoils*, Londres et New York, Karnac Books, 2002, p. 90 ; D. Lachaud, *Jalousies*, Paris, Denoël, 1998.

CHAPITRE V Identités ambiguës

1. *Io donna*, 2 août 2003.
2. *Grazia*, 30-29 juillet 2003.
3. R. Ford, *Péchés innombrables*, Paris, Seuil, 2004.
4. L. Laurenzi, *Infedeli, op. cit.*
5. D. Barash et J. Lipton, *Myth of monogamy : Fidelity and infidelity in animals and people*, W. H. Freeman & Co., 2001.
6. F. Pittman, *Private lies : Infidelity and betrayal of intimacy*, W. W. Norton & Company, 1990.
7. F. Alberoni, *Corriere della sera*, 10 février 2003.
8. M. Kirshenbaum, *Trop bien pour partir, pas assez pour rester*, Paris, Marabout, 2000.
9. V. Strada, *Corriere della sera*, 1^{er} août 2001.
10. G. Bachelard, *La Psychanalyse du feu*, Paris, Gallimard, 1985.
11. J. Updike, *Couples*, Paris, Gallimard, 1968.
12. W. Pasini, *Éloge de l'intimité*, Paris, Payot, 2002.
13. A. Beck, *Love is never enough*, Perennial, 1989.
14. F. Caviglia (sous la dir. de), *Valori degli italiani : un percorso intorno alla famiglia* (www.hum.au.dk/romansk/romfrc/papers/carta_completo. pdf).

La jalousie

CHAPITRE VI

La jalousie aphrodisiaque

1. F. Algarotti, *Pensieri diversi*, Milan, Franco Angeli, 1987.
2. Stendhal, *Le Rouge et le Noir*, Paris, Gallimard, 2000 (1830).
3. A. Jardin, *Le Zèbre*, Paris, Gallimard, 1992.
4. *Eyes Wide Shut*, S. Kubrick, États-Unis - Grande-Bretagne, 1999.
5. F. Lelord, *op. cit.*
6. M. Kundera, *L'Insoutenable Légèreté de l'être*, Paris, Gallimard, 1990.
7. H. de Balzac, *Petites misères de la vie conjugale*, Arléa, 1997 (1853).

CHAPITRE VII

La jalousie pathologique

1. La Rochefoucauld, *Maximes*, Paris, Imprimerie nationale, 1998 (1664).
2. *Coastlines*, V. Nunez, États-Unis, 2002.
3. *Raging Bull*, M. Scorsese, États-Unis, 1980.
4. *L'Enfer*, C. Chabrol, France, 1994.
5. F. Dostoïevski, *Les Frères Karamazov*, Paris, « Folio », 1994.
6. D. Lagache, *La Jalousie amoureuse*, Paris, PUF, 1947, p. 53.
7. *Drame de la jalousie*, E. Scola, Italie, 1970.

CHAPITRE VIII

La jalousie criminelle

1. *La Repubblica*, 29 janvier 2003.
2. *Corriere della sera*, 18 novembre 2002.
3. *La Repubblica*, 16 octobre 2002 ; *Corriere della sera*, 16 octobre 2002.
4. *Il Giorno*, 1^{er} mars 2003.
5. *La Nazione*, 8 mars 2003.
6. *D di Repubblica*, 11 janvier 2003.
7. *Il Giornale*, 19 septembre 2001.
8. C. Tani, *Amori crudeli*, Milan, Mondadori, 2003.
9. *La Repubblica*, 25 mars 2003.

Notes et références bibliographiques

CHAPITRE IX

Les jalousies hors couples

1. L. Abraham, *Daddy dearest*, in C. Hanauer (sous la dir. de), *The Bitch in the House*, New York, Harpers Collins, 2002.
2. M. Klein, *Envie et gratitude, et autres essais*, Paris, Gallimard, 1978.
3. A. Salvo, *Madri e figlie*, Milan, Mondadori, 1986.
4. *ELLE*, avril 2003.
5. V. D'Urso et R. Trentin, *Sillabario delle emozioni*, Milan, Giuffrè, 1992.

CHAPITRE X

Jalousie et envie

1. W. Pasini, *La Méchanceté*, Paris, Payot, 1993.
2. B. Cyrulnik, *Sous le signe du lien*, Paris, Hachette, 1989.
3. N. Friday, *Jalousie*, Paris, Robert Laffont, 1996.
4. L.B. Campbell, *Shakespeare's Tragic Heroes : Slaves of Passion*, New York, Peter Smith Pub, 1973.
5. C. Castelfranchi, M. Miceli et D. Parisi, « Invidia », in C. Castelfranchi (sous la dir. de), *Che figura ! Emozioni e immagine sociale*, Bologne, Il Mulino, 1988.
6. V. D'Urso, *op. cit.*
7. N. Friday, *op. cit.*, p. 148.
8. M. Klein, *op. cit.*
9. V. D'Urso, *op. cit.*
10. W. Pasini, *Être sûr de soi*, Paris, Odile Jacob, 2002.
11. P. Salovey et J. Rodin, « The Heart of jealousy », *Psychology Today*, septembre 1985, p. 22-29.

CHAPITRE XI

Jaloux, mais pourquoi ?

1. D. de Rougemont, *L'Amour et l'Occident*, Paris, 10-18, 1972.
2. E. Ferrante, *Les Jours de mon abandon*, Paris, Gallimard, 2002.
3. J. Eugenides, *Middlesex*, Paris, Éditions de l'Olivier, 2003.
4. M. Proust, *Du côté de chez Swann*, Paris, LGF, 1992 (1924).
5. G. Clanton et L. G. Smith, *Jealousy*, New York, Prentice-Hall, 1977, chap. XIX.
6. A. Robbe-Grillet, *La Jalousie*, Paris, Minuit, 1980.

La jalousie

CHAPITRE XII La cyberjalousie

1. R. de Rosa, « Folie a due : incontrarsi in rete », in G. Fabris (sous la dir. de), *Amore e sesso al tempo di Internet*, Milan, Franco Angeli, 2001.
2. W. Pasini, *op. cit.*, en particulier le chap. VI (« Érotisme et ordinateur »).
3. G. Fabris (sous la dir. de), *op. cit.*, p. 23.
4. P. Palombelli, *Corriere della Sera*, 31 juillet 2003.
5. *Reines d'un jour*, M. Vernoux, France, 2001.
6. M. Boerci et A. Piperno, *Panorama*, 11 septembre 2003.
7. *Le Temps*, 11 août 2003.
8. *Corriere della Sera*, 11 février 2003.

CHAPITRE XIII Soigner la jalousie

1. C. André et F. Lelord, *op. cit.*
2. A. Moravia, *L'Amour conjugal*, Paris, Le Livre de poche, 1968.
3. R. B. Hupka, J. Jung et K. Silerthon, « Perceived acceptability of apologies », *Journal of Social Behavior and Personality*, 2, 1987, p. 303-313.
4. W. Pasini, *Les Nouveaux Comportements sexuels*, *op. cit.*
5. « La jalousie », 6, 1996 ; D. Lachaud, *op. cit.* ; P. Mollon, *op. cit.*
6. W. Pasini, *Être sûr de soi*, *op. cit.*

Pour conclure...

1. M. Chapsal, *La Jalousie*, Paris, Fayard, 1984.
2. B. Alberti, *Gelosa di Majakovskij*, Padoue, Marsilio, 2002.
3. M. C. Moldoveanu et N. Nohria, *Master Passion : Emotion, Narrative and the Development of Culture*, Cambridge, MIT Press, 2002.
4. E. M. Cioran, *Syllogismes de l'amertume*, Paris, Gallimard, 1987.

Table

<i>Introduction</i>	7
CHAPITRE I. – L'aube de la jalousie	13
<i>La petite enfance : la blessure des mal-aimés</i>	13
<i>Le complexe d'Edipe : l'ombre du père</i>	22
<i>Un sentiment primitif et violent</i>	29
CHAPITRE II. – Origines biologiques et culturelles	31
<i>La faute de la sérotonine ?</i>	31
<i>Ou la faute des œstrogènes ?</i>	35
<i>Est-il pire de trahir avec le cœur ou avec le sexe ?</i>	36
CHAPITRE III. – La jalousie au féminin	43
<i>La palme à la créativité</i>	44
<i>Stratégies passives : le « non » de l'autruche</i>	46
<i>Stratégies actives : la danse de la colère</i>	52
<i>Changer de stratégie</i>	58
CHAPITRE IV. – La jalousie au masculin	63
<i>Nouvelles infidélités</i>	63
<i>Les contrôleurs (parfois infidèles)</i>	67
<i>Les narcissiques</i>	74
<i>Les complexés</i>	75
<i>Les violents</i>	84
<i>Les ambigus</i>	85
<i>Ceux qui subliment</i>	87

La jalousie

CHAPITRE V. – Infidélité et jalousie au sein du couple	89
<i>Infidèle, mais pas coupable...</i>	90
<i>Les couples « agrippés »</i>	92
<i>Le narcissique et la soumise</i>	95
<i>Les couples « traditionnels »</i>	99
<i>Les couples « de façade »</i>	102
<i>Les couples (trop) complémentaires</i>	108
<i>Je le trompe : on en parle ?</i>	111
CHAPITRE VI. – La jalousie aphrodisiaque	115
<i>Le feu du désir</i>	116
<i>Une stratégie amoureuse</i>	117
<i>Un jeu à géométrie variable</i>	121
<i>Quand le rival réveille le désir</i>	124
CHAPITRE VII. – La jalousie pathologique	131
<i>L'enfer des « hackers » :</i>	
<i>de la normalité à la pathologie</i>	132
<i>Paranoïa, délire : quand la jalousie fait perdre la tête</i>	134
<i>Alcool et jalousie</i>	139
<i>Démence et jalousie</i>	141
<i>Névrose obsessionnelle et jalousie</i>	141
<i>Lutte de pouvoir et jalousie</i>	142
CHAPITRE VIII. – La jalousie criminelle	145
<i>Du grand amour au fait divers</i>	145
<i>« Ni avec moi ni sans moi » : le pourquoi du drame</i>	
<i>masculin</i>	147
<i>« Je t'aime, je te tue » : le pourquoi du drame</i>	
<i>féminin</i>	155
<i>Ceux et celles qui rendent jaloux</i>	158
<i>Le pardon</i>	159
<i>Un délit manqué</i>	161
CHAPITRE IX. – Les jalousies hors couples	163
<i>La belle-mère, ou l'autre femme de sa vie</i>	164
<i>Ne me volez pas ma fille !</i>	169
<i>Jalousie et bébé</i>	171
<i>Mères et filles, proches et rivales</i>	173

Table

<i>Frères et sœurs</i>	177
<i>Entre amis, au travail</i>	181
<i>Prenez-moi tout, mais pas ma voiture</i>	183
CHAPITRE X. – Jalousie et envie	187
<i>Aux sources du malentendu</i>	188
<i>Et s'il s'agissait de possessivité ?</i>	195
<i>Ainsi naît la « jalousie »</i>	197
<i>La grande différence</i>	199
CHAPITRE XI. – Jaloux, mais pourquoi ?	201
<i>La tragédie du romantisme</i>	201
<i>Par peur de l'abandon</i>	204
<i>La possessivité</i>	205
<i>Compétition et amour-propre</i>	209
<i>Le besoin d'exclusivité</i>	212
<i>Perdre le contrôle</i>	214
<i>Le syndrome d'exclusion</i>	215
CHAPITRE XII. – La cyberjalousie	219
<i>Un confident qui, parfois, trahit</i>	219
<i>Le chat, ou la conquête par Web</i>	222
<i>Comment naît la cyberjalousie</i>	224
<i>Quand l'espionnage conjugal devient high-tech</i>	228
CHAPITRE XIII. – Soigner la jalousie	231
<i>Le poison de l'imagination</i>	231
<i>Autothérapie : les solutions individuelles</i>	234
<i>Les trois phases de l'approche cognitivo-comportementale</i>	238
<i>L'approche relationnelle :</i> <i>le poids de la confiance dans les autres</i>	240
<i>La voie de la psychanalyse : les besoins cachés</i>	242
<i>Pour conclure...</i>	249
<i>Test de jalousie</i>	251
<i>Notes et références bibliographiques</i>	261

DU MÊME AUTEUR
Chez Odile Jacob

À quoi sert le couple ?, 1996 ; « Poches Odile Jacob », 2000.
Le Temps d'aimer, 1997.

La Force du désir, 1999 ; « Poches Odile Jacob », 2002.

Les Casse-pieds, 2000 ; « Poches Odile Jacob », 2002.

Le Courage de changer (avec Donata Francescato), 2001 ;
« Poches Odile Jacob », 2003.

Être sûr de soi, 2002.

Les Nouveaux Comportements sexuels, 2003.

Cet ouvrage a été imprimé par



FIRMIN DIDOT

GROUPE CPI

Mesnil-sur-l'Estrée

*pour le compte des Éditions Odile Jacob
en avril 2004*

Composition : Facompo, Lisieux
N° d'édition : 7381-1423-1 - N° d'impression : 67813
Dépôt légal : mars 2004

Imprimé en France



WILLY PASINI

Et si la jalousie était non seulement un trait élémentaire de la psychologie humaine, mais un ingrédient nécessaire à l'amour ?

Willy Pasini nous propose ici d'analyser un sentiment qu'on accuse trop souvent de détruire les couples et de miner la vie à deux. Il nous explique en particulier pourquoi il peut y avoir jalousie sans amour, mais pas amour sans jalousie. Surtout, il nous montre comment « éduquer » la jalousie en l'intégrant au jeu de la séduction.

Plutôt que de s'évertuer à nier qu'on est jaloux, l'important n'est-il pas d'apprendre à utiliser la jalousie, la sienne et celle de l'autre, pour nourrir sa vie amoureuse ?

Psychiatre, sexologue, Willy Pasini est l'auteur d'une dizaine d'ouvrages parmi lesquels *À quoi sert le couple ?* et *Les Nouveaux Comportements sexuels*.

LA JALOUSIE

ISBN 2.7381.1423.7



9 782738 114235

En couverture : illustration
originale de Stéphane Lacroix.

21€

www.odilejacob.fr